발행일 : 2020년 11월 1일
발행인 : 유경촌
발행처 : 천주교서울대교구우리농본부
www.facebook.com/wurinong
(04537) 서울시 중구 명동길80
가톨릭회관 708호
Tel_02)2068-0140 Fax_02)727-2279

가톨릭
우리농
www.wrn.or.kr

2020
11
미틈달



생각은 가장 넓게,
실천은 작은 것에서 가장 큰 것까지



사람들은 누구나 지금과 여기라는 제한된 시, 공간에서 살아갑니다. 하지만 우리 인식의 범위는 여기에 제약받지 않고 무한히 확장될 수 있습니다. 어떤 이들은 세상 전체를 품고 살기도 하고, 어떤 이들은 자신이 만든 세상에 갇힌 채 살기도 합니다. 우리는 하느님께 겉모습뿐 아니라 하느님의 지혜와 넓은 인식도 받았기에, 하느님의 창조를 믿는 우리는 당연히 세상 전체를 품으며 폭넓게 살아야 한다고 생각합니다.

많은 분들이 누구의 아버지이고 어머니요, 할머니 할아버지입니다. 그런데 누구만의 부모, 조부모가 될 수도 있고 누구나의 부모, 조부모가 될 수도 있습니다. 우리는 어떤 사람입니까? 누구에게나 마음을 열고 모두를 품으려 노력하는 사람입니까? 아니면 누군가에게는 따뜻하고 친절하지만, 어떤 이에게는 더없이 무자비하고 배타적인 사람은 아닙니까?

하느님께서는 분명 우리가 모두를 품으며 살기를 바라실 것입니다. 하느님은 저도 건강하고 행복하게 살기를 바라실 것이지만 다른 이들에게도 마찬가지 생각을 하십니다. 저와 같은 믿음을 가지고 있건 다르건, 혹여 자신을 무신론자라고 말하는 이라도 당신의 자녀이기에 하느님은 모두가 행복하기를 바라십니다. 그렇다면 신앙인인 우리는 누구에게나 좋은 부모, 조부모, 이웃이 되도록 노력해야 합니다. 그것이 신앙인의 합당한 삶의 자세일 것입니다.

올해의 시간도 많이 흘러 결실의 시간으로 달려가고 있습니다. 가톨릭 농민들의 정성 어린 손길을 받으며 작물들이 잘 익어가고 있습니다. 우리는 기후위기와 코로나를 겪고 있는 이 지구를 살리라고 가톨릭 신앙인으로, 우리농 활동가로 이 세상에 파견된 녹색 활동가들입니다.

우리는 이미 건강한 농산물을 열심히 선택하고 나누며 우리 농촌과 밥상을 지키는 일을 하고 있습니다. 우리는 여기에서 더 나아가 모든 사람을 마음에 품으며 인류가 기후위기를 벗어나 지속가능한 세상을 열어가는 일을 모색해야 합니다. 우리의 생각과 관심을 모든 사람에게, 지구 전체로 점점 넓혀가야 합니다. 하느님께서는 지구 전체가 건강하길 바라십니다. 신앙인들이, 우리농 활동가들이 지구 전체를 마음에 품고서 이 지구를 하느님께서 보시기에 좋은 곳으로 가꾸어가는, 지구의 든든한 수호자가 되길 바라실 것입니다.

코로나19의 상황에서 건강 잃지 않도록 유의하시면서 모두들 잘 익어가시길 바랍니다.



김규봉(가브리엘) 신부
의정부교구 환경 · 농촌사목위원회 위원장

냉장고를 비우고 생명의 밥상을 차려요

얼마 전 코로나19 팬데믹 상황이 극빈층에게 더욱 가혹하다는 걸 보여주는 뉴스를 접했습니다. 극빈층 아이들의 참혹한 삶을 조명한 것이었는데 정말 안타까운 마음이 들었습니다.

한편 유엔세계식량계획(WFP)에 의하면 전 세계에서 생산되는 식량의 3분의 1이 손실되거나 낭비되는데 경제적 손실로 따지면 연간 1조 달러(약 1,118조 원)랍니다. 세계자연연구소(WRI)는 이 같은 식량손실과 폐기물을 반으로 줄이면 기아 퇴치와 기후변화에 크게 도움을 줄 수 있다고 발표했습니다.

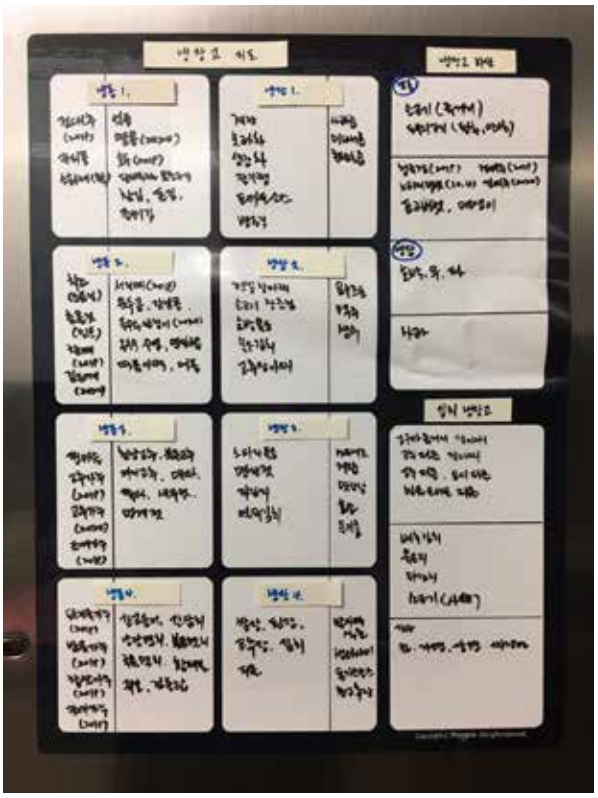
우리나라에서 한 해 배출하는 음식물 쓰레기는 2017년 기준 약 581만 톤, 이는 하루에 15,900톤씩 버리고 있는 셈인데요. 이로 인해 연간 약 20조 원의 경제적 손실과 8천억 원의 처리비용이 듭니다(환경부). 또한 처리과정에서 많은 에너지가 소모되고, 배출되는 온실가스는 기후변화를 부추깁니다. 음식물 쓰레기 발생량의 70%는 가정과 소형 음식점에서 나온 것이고, 절반 이상이 유통과 조리과정에서 생긴 것이라고 하니 일상에서의 낭비를 줄이기 위한 노력이 꼭 필요합니다.

지난해 유엔식량계획(WFP)은 10월 16일 '세계 식량의 날'을 맞아 매일 버려지는 음식에 대해 생각하고, 음식물 낭비를 줄이자는 취지로 해시태그 캠페인(#Stop the Waste)을 전개했습니다. 냉장고 속에서 잊혀진 음식이나 식재료를 찾아(물론 유통기한도 잘 살피고), 그것을 이용해 자신만의 '냉장고털이' 요리를 만들거나 변색된 음식의 사진을 찍어 SNS에 업로드하고 해시태그를 하며 이어가는 것이었죠.

다시 냉장고에 들어있는 음식과 식재료들을 살펴봅니다. 그래도 나름 냉장고를 잘 정리하는 편이라고 생각했는데 "앗! 이것도 있었구나." "나중에 먹으려고 했는데 깜박했네." "이게 무슨 고기지?" 합니다. 오랫동안 보관할 수 있다는 믿음 때문인지 대부분의 사람들은 냉장고가 다 채워질 때까지 쌓아놓고는 안전하다고 생각합니다. 정말 괜찮을까요? 무엇이 들어있는지 알 수 없다면 그것은 더이상 안전하지 않습니다. 그리고 냉장고가 크면 클수록, 저장기간이 길면 길수록 신선함과는 거리가 생깁니다. 냉장고의 발달은 우리 생활에 어려 편리함을 주기도 하지만 이로 인해 음식은 제철이 없어졌고 과도한 탄소발자국을 남기며 생산, 유통되면서 다국적 식품들로 밥상을 채우는 결과를 낳았습니다. 냉장고에 의존하는 식생활 습관을 바꿔보는 것도 음식물 쓰레기를 줄이는 좋은 방법입니다.

냉장고 지도를 만들어 써보니 정말 편리합니다. 어떤 음식이 들어있는지 일일이 찾지 않아도 지도로 확인할 수 있는데요, 오랜 시간 냉장고 문을 열고 찾는데 낭비하는 에너지도 줄일 수 있죠. 어떤 것이 남아있는지 한눈에 확인할 수 있으니 장을 볼 때도 불필요한 낭비를 줄일 수 있습니다.

년 초부터 시작해 일상으로 자리잡은 코로나19 팬데믹, 그리고 여름내 긴 장마와 연이은 태풍은 기후변화를 위기로 느끼게 해주었습니다. 지금까지의 삶을 온전히 바꾸지 않고는 지속가능한 삶을 보장할 수 없다는 걸 절감합니다. 냉장고를 비우고, 생명이 담긴 제철 식재료를 중심으로 장을 보고 적당한 양만 조리하여 음식물 쓰레기를 줄여보아요. 곤란 중의 극빈층을 기억하며 기후변화를 늦추는 실천, 생명의 밥상을 차려요.



냉장고 지도 활용 예시

김현정 (골롬바) 법인사업국장
서울대교구 우리농촌살리기운동본부

콩사랑, 콩살림



김 성 환
부 회 장

가톨릭농민회
마산교구연합회 열매지기분회

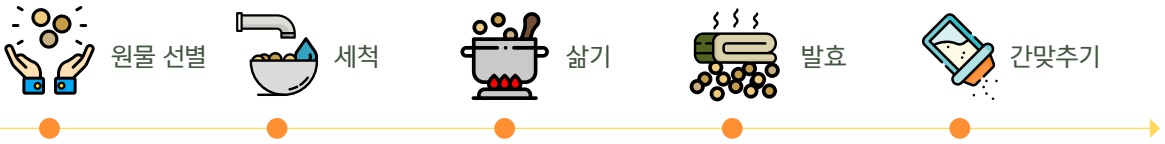
우리는 식탁 위에 시간을 담아 놓는다. 조리시간 몇 분, 몇 초는 찰나에 불과할 뿐 먹을거리의 일생을 보면 김치는 90일 이상, 밥은 1년, 된장은 1년 이상, 그 이상 숙성되는 효소들도 있다. 먹을거리는 눈에 보이지 않는 공기, 햇빛 그리고 비, 바람, 미생물과 온갖 풀벌레의 흔적을 머금고 온 우주를 담는다. 콩 하나 밥 한 톨 소중하지 않을 수 없다.

콩 삶는 삶

김성환 농민은 간디학교 교사이자 농민으로서 사람농사와 생명농사를 병행했었다. 살림살이가 여유롭지 못한 그때 산천에 널려 부지런만 떨면 되었던 송화차를 주로 생산했다. 하루 많게는 두세 자루를 채웠다. 지금도 몸놀림이 가벼운데 청년 김성환 농민은 얼마나 산속을 날아다녔을까.

“가진 것이 없으니 조금씩 살림을 불려 콩 삶기까지 수년을 기다렸어요.”

뜸 들인 솥뚜껑이 열리면 한 김 나오듯 ‘콩이 너무 삶고 싶었다’는 말에 후끈 뜨거운 것이 느껴졌다. 이런 열정을 품고 어떻게 참았을까. 13년 전 지금의 콩살림을



세우기까지 밤잠을 설치기 일쑤였다. 쉬이 잠을 이루지 못할 정도의 간절함... 그렇게 콩살림이 탄생했다.

> “이곳은 본래 대나무숯을 만들던 공장이었어요. 가마에 연기구멍을 보자마자 딱 ‘여기에 솥 걸면 딱이겠다!’ 싶더라고요. 많은 솥을 살 수도 없고 형편에 맞춘 듯 딱 두 대가 들어갔어요.”

140kg 용량의 이중압력솥은 새것처럼 깨끗하다. 애정으로 관리하고 있음을 솥뿐만 아니라 황토발효실이며 전통메주 건조실 등 곳곳에서 느껴진다. 이 모든 시설은 전부 김성환 농민 손으로 직접 세워올렸다. 농민은 집 짓는 기술도 가지고 있다.

콩살림

> “공장을 준비하면서 어떤 이름을 지을까 고민하는데 잘 떠오르질 않았어요. 어느 날 한밤중에 콩.살.림 세 글자가 스치는 거예요. 콩살림이라는 말이 너무 좋더라고요.”

김성환 농민이 매해 살리고 있는 콩은 30~35톤. 마산교구에서 수매한 콩과 공장이 위치한 산청 지역콩, 안동교구콩을 구입한다. 원물은 1~2차 선별 과정을 거쳐 세척하고 한 솥에 120kg 정도씩 하루 약 980kg을 삶는다.

> “선별이 제일 까다로워요. 깨끗하게 선별되어 오면 가장 좋은데요, 어쩌다 한 포대에 1~2알 정도 돌멩이가 나올 때가 있는데, 발견하면 너무 기쁘죠!”

밭마다 콩 성격이 다르고 수분율도 다른 까닭에 초창기 콩 삶는 노하우가 없던 시절 시행착오도 많았다. 너무 삶아도 덜 삶아도 발효되기 어려웠다.

> “생콩을 먼저 깨물어 먹어봅니다. 바싹 마른 콩은 탁 쪼개지고, 덜 마른 콩은 설컹하게 씹혀요. 보통 세 시간 정도 삶는데 콩 상태에 따라 압력을 조절해 줍니다.”

콩살림은 전통메주, 알메주부터 간장, 된장, 막장, 청국장, 고추장류를 생산한다. 매일 생산 품목은 조금씩 다른데, 콩살림을 방문했던 날 때마침 청국장이 뜨고 있었다. 청국장은 새벽4시 콩 삶기로 시작해 별도 납두균(낫토균)을 주입하지 않고 황토발효실에서 47~53도 정도로 온도와 습도, 시간을 조절해 만든다.

> “메주균은 35도선에서 살아요. 메주와 청국장의 균이 좋아하는 온도가 다른거죠. 청국장을 고온에 띄우면 불맛이나 쓴맛이 납니다. 지금은 콩이 깔려있어서 안 보이지만 발효 선반에 열선과 작은 구멍들이 있어서 공기 중에 있는 청국장균과 미생물들이 살아서 움직입니다. 수시로 확인하며 열이 오르면 환풍기를 틀고 보온이불을 걷어줘요.”

발효는 보통 2일 정도로 하루 덜 발효하면 청국 고유의 냄새가 너무 없고, 하루 더 발효하면 진한 냄새가 난다. 적당한 풍미로 발효된 찌개용 청국장은 천일염 5%로 간을 해서 계량 후 냉동 보관해 공급하게 된다.

낙엽 지니 햅쌀로 지은 밥에 갓 담근 김치가 입맛 당기는 계절이다. 이제 일상화된 집밥 풍경에 오늘 저녁 보글보글 청국장찌개, 구수하게 먹고프다.



#1인가구 #일품식사 #고기단백질 #어류단백질 #해장 #중화요리식

돈까스덮밥

재료 돼지고기(등심) 150g, 전분 약간, 식용유

고기양념 맛간장 2T, 청주 1T, 대파 약간, 다진마늘 1/2T, 생강즙 1/2T, 설탕 1/2T, 후추 약간, 달걀흰자 1/2개분

채소볶음 청경채 2개, 대파 1대, 버섯 약간, 맛간장 2T, 다진마늘 1/2T, 물 1/2C, 전분물 약간, 소금 약간, 식용유



과정

1. 돼지고기는 도톰하게 썰어 칼등으로 두드려 얇게 편다.
2. 고기양념을 만들어 고기에 양념이 베게 하고, 전분에 양념한 고기를 묻혀 냉장고에서 30분 이상 숙성한다.
3. 청경채는 길이로 4~5등분하고, 버섯과 대파도 먹기 좋은 크기로 썬다.
4. 끓는 물에 대파를 뺀 청경채, 버섯을 넣어 살짝 데쳐 체에서 물기를 뺀다.
5. 팬에 기름을 두르고 다진 마늘, 대파를 넣고 볶다가 데쳐낸 채소를 넣어 볶고, 간장을 넣어 볶는다. 살짝 볶아지면 물을 넣어 한소끔 끓여 소금으로 간을 본 후, 전분물로 농도를 맞춰 채소볶음을 만든다.
6. 숙성된 돼지고기를 달궈진 기름에 튀겨내고 먹기 좋은 크기로 잘라주고, 밥 위에 튀긴 고기와 채소볶음을 얹는다.

황태무국

재료 황태 채 100g, 무 소금 약간, 새우젓 1T, 참기름 1T, 쌀뜨물 5C 다진마늘 1t, 대파 1대



과정

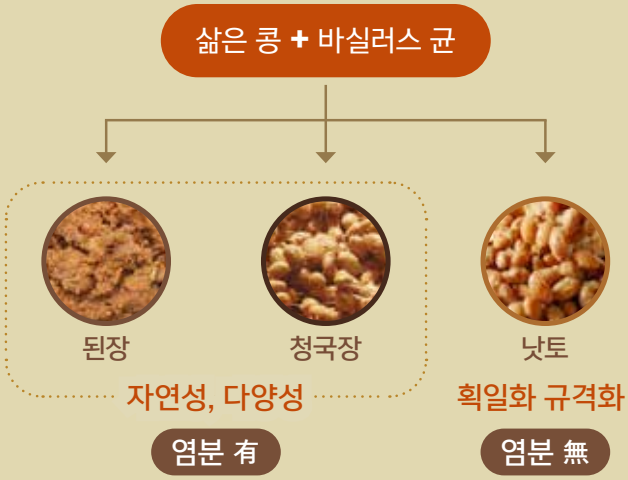
1. 황태채는 물에 살짝 적셔 짜 두고, 무는 채썬다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 황태채를 넣어 달달 볶는다. 황태채를 볶다가 무채를 넣어 함께 충분히 볶는다.
3. 볶아진 황태와 무에 쌀뜨물을 부어 끓인다.
4. 다진마늘을 넣어주고, 새우젓과 소금으로 간을 하여 송송 썬 대파를 넣어 한소끔 끓인다.

요리·사진 김정현 노엘라
'온유당' 마음을 담은 식탁 운영 중
www.facebook.com/5newdang



차이를 알면 선택이 쉽다

매일의 밥상에서
일상적이고 소박하고, 편안하게 만나는
된장, 청국장, 낫토가
어떻게 다른지 그 차이점을 알아보자.



1 발효균의 차이

된장 > 청국장 > 낫토

된장, 청국장, 낫토 모두
바실러스균(Bacillus)에 속하는 균들로 발효된다.

된장 : 볏짚의 종균(메주균)과 공기 중의 다양한 균과 곰팡이가 형성. 세 가지 중에 가장 다양한 균이 존재한다.

청국장 : 청국장균과 공기 중의 균이 작용해 발효

낫토 : 본래 1913년 澤村眞이 납두 제조의 주요균으로 분리한 납두균(納豆菌)이 낫토(natto)가 된 것. 삶은 콩을 밀폐용기에 포장해 다른 균을 차단하고 낫토균만을 주입해 만든다. 때문에 낫토는 1회 섭취 분량으로 개별포장하게 된다.

2 염분 함유량의 차이

된장 > 청국장 > 낫토
무염청국장 = 낫토

된장은 보통 15%(±4%, 지역별 농도 조절) 염분 소금물에 담가 둔다. 간장을 뺀(장가르기) 메주를 버무려 다시 장독에 채우며 소금을 더 넣기도 한다.

우리농 찌개청국장은 약 5% 농도
→ 유통과정에서 혹시 모를 변질을 막기 위해
최소한의 염분을 넣기도 하고 용도(찌개용)에 맞춰 간을 한다.

낫토식으로 청국장 이용이 목적일 경우
특별히 무염 청국장을 만들기도 한다.
→ 청국장가루는 무염 청국장으로 생산

3 발효시간의 차이

된장 > 청국장 > 낫토

된장 : 정월에 전통메주를 띄워 40일 후 장가르기를 하는 40일장을 기본으로 한다. 항아리에서 최소 1년 정도는 숙성시켜야 맛이 깊고 구수하다.

청국장 : 삶은 콩을 황토 발효실에서 48시간 정도 자연발효 후 천일염을 배합해 분쇄, 규격 포장해 냉동보관 한다.

낫토 : 삶은 콩에 낫토균을 넣어 10시간 정도 발효 후 냉장 숙성을 거쳐 냉동보관 한다.

1053호에 까나리 왔습니다~

CPBC평화방송라디오 <행복을 여는 아침>
매주 수요일 오전8시, FM 105.3㎒에서 만나요!





김장이 무형문화유산으로 등재되었다고요?

네, 김장을 위해 모이고, 김치를 나누는 행위가 인류가 보존할 가치가 있는 유산이라고 판단해 유네스코에서 2013년에 인류무형문화유산으로 지정했다고 해요.





까나리액젓을 원액 그대로 마셔보겠습니다

첫맛이 짠데요 삼키고나면 생선향이 나요.

♪까나리카노~ 좋아~좋아~좋아

입에 댔다뺐다, 댔다뺐다~



제입맛이 썸전! 어우! 천일염!



그 다음에 상쾌한 바다향이 안 나나요?

김지현 (야고보) 진행자



이승현 (버드윈신부님)

[코너 속 코너] 우리농 셰프왔습니다!

김장 후 밥반찬 '무채두부찜'



무채두부찜

재료: 두부 1모, 무 1/2개 건표고버섯, 미나리, 고춧가루, 간장, 현미유, 소금

만드는 법

1. 두부를 적당한 크기로 잘라 살짝 소금을 뿌려 팬에 지진다.
2. 무는 채 썰고, 미나리는 줄기만 4cm로 자른다. 물에 불린 표고버섯을 채 썰어 기름에 볶아 채소류를 준비한다.
3. 무채, 표고버섯, 미나리에 고춧가루와 간장을 넣고 버무린다.
4. 달구어진 냄비에 무채를 깔고 두부를 얹고 다시 무채를 얹은 후 팬에 물을 소량 넣어 무채가 아삭한 정도로 살짝 찐다.

코로나 블루




반 고흐의 별이 빛나는 밤, 브레이브 하트

가을 하늘이 눈이 부시게 푸르다. 그러나 고대 로마인에게 대항하던 켈트족들이 대청이란 풀로 만든 파란색의 염료를 이용한 의복을 자주 착용하였기 때문에 서양에서는 파란색을 부정적인 이미지로 바라보았다. 파란색에는 세월의 무상함, 덧없음, 사라짐 등의 의미가 있어 화가들은 인생무상을 나타낼 때 파란색을 많이 사용한다.

코로나19 사태로 우리의 일상이 크게 변화되고 있다. 코로나 블루는 '코로나19'와 '우울감(blue)'의 합성어다. 자신이 꾸준히 해오던 일상생활, 취미활동, 운동, 사람과의 어울림이 한순간에 중단된 경우가 많다. 더불어 야외활동이 제한되면서 집에만 머물며 코로나19 관련 뉴스를 계속해서 보게 되는데, 이는 심리방역에 가장 안 좋은 행동이다. 이로 인한 불안감과 기분저하가 2주 이상 지속된다면 우울증에 대해 주의를 하는 것이 좋다. 텔레비전이나 인터넷 동영상 (유튜브 등)을 보는 것이 예전과 달리 영 관심이 없고 재미나 흥미가 저하된다면 역시 코로나 블루를 의심해 볼 수 있다. 본인의 기분 저하나 흥미 저하를 가족이나 친구 등 주위에서 변화를 인지하고 알려줬다면 본인은 느끼지 못하더라도 우울증이 아닌지 의심해 볼 필요가 있다.

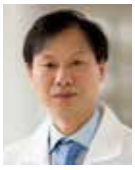
이럴 때, 스트레스를 이겨내는 심리적인 힘도 결국은 몸에서부터 비롯되기 때문에 햇볕이 드는 곳에서 운동하기를 권장한다. 규칙적인 운동은 우울감을 해소하는 데 도움이 된다. 마스크를 착용하고 한적한 장소에서 산책하거나 가볍게 뒷산을 오르는 것이 좋다. 햇볕을 쬐면 행복을 느끼게 하는 호르몬인 세로토닌 분비량이 늘어난다. 이와 함께 타인과 '소통'을 유지하는 것도 중요하다. 자신이 생각하기에 소중한 사람, 믿을 수 있는 사람과 전화 혹은 SNS 등을 이용해 어려움을 솔직히 털어놓는 것이 좋다. 규칙적인 수면 및 기상 시간을 비롯해 일상생활의 리듬을 유지하는 것도 중요하다. 그럼에도 불구하고, 스스로 돌아볼 때 평소 잘하던 것이 잘 안 되는 등 신체적·정신적 기능이 떨어지면, 주치의나 전문가의 상담을 받아보아야 한다.

한편, 고대의 파란색이 인생무상의 상징이었다면, 최근 연구에서는 파란색이 자신감을 상승시키고 행복감을 상승시킬 뿐 아니라 스트레스를 덜 받게 하는 데도 효과가 있다는 사실이 밝혀졌다. 파란색은 행복감을 주고 스트레스를 덜 받게 한다. 무엇보다도 안정감과 침착함을 주기 때문에 집중력 향상에도 도움을 준다고 한다.

파란색의 의미가 시대의 흐름에 따라 변한 것처럼, 코로나 감염증 위기도 언제가는 끝난다는 희망을 가지고, 현재의 상황을 슬기롭게 받아들이고, 오늘처럼 눈이 부시게 푸르른 날은 그리운 사람을 그리워하며 영상통화 한 통 하는 것도 좋을 것 같다.

코로나 블루 극복을 위해 뇌와 신경계 등 정신건강증진에 도움이 되는 영양성분인 비타민 C, 엽산, 오메가 3, 칼슘, 마그네슘 등이 많이 함유되어 있는 우리농의 녹색잎채소, 과일, 견과류, 달걀, 생선, 콩류, 통곡 등이 포함된 균형잡힌 식단도 요구된다.

김철민 (마르코) 교수
가톨릭대학교 서울성모병원 가정의학과



유기농 생명쌀

빵은 길을 만들고 밥은 마을을 만든다는 말이 있습니다. 밀을 주식으로 하는 서양 문화권의 경우 밀 자체로는 완전식품이 되지 못하기 때문에 육류나 유제품 등 다른 음식이 필요해 교역과 유목이 발달하지만, 쌀 재배는 노동집약적 특성에 의해 외부와의 교류보다 마을 중심의 문화로 발전할 수밖에 없기 때문입니다.

우리농의 유기농쌀을 '생명쌀'이라고 부르는 것은 주식인 쌀이 삶의 근간이기도 하지만 우리나라 농업의 최후의 보루이기도 하기 때문입니다. 바로 식량주권과 한국농업을 보호하는 쌀의 사회적 기능과 역할이 있습니다. 논의 다원적기능으로 관개농의 식량안보와 집단 주거가 가능하다는 점이 첫째로 꼽힙니다. 두 번째가 지역 환경 보전의 효과입니다. 특히 담수 기능은 홍수를 조절하고 지표면 유출을 감소합니다. 우리나라 논밭의 담수량은 약 29억 톤으로 춘천댐 저수량의 20배에 달합니다. 이러한 담수에는 생물 다양성과 지하수 함양, 지반침하 방지 등 추가 효과가 생깁니다. 또한 관개용수의 토양과 작물들이 대기 온도조절, 공기와 물과 땅의 부유물과 오염물을 흡수해 정화기능만으로 창출되는 이익이 33조 5844억여만원에 이른다고 하는데 가치 총액은 추정이 불가하지요.

쌀 미(米)자를 파자(破字)하면 '八十八' 즉, 쌀을 얻기 위해 총 88번의 손길이 필요하다는 의미라고 합니다. 이러한 농민 수고에도 불구하고 유래없는 긴 장마와 잇따른 태풍으로 알곡이 차질 못해 올해는 교구 공동수매량을 채우기 위해 품종도 늘리고, 한 품목 1만 평 이상의 농가도 수매가 가능하도록 예외적으로 열어두었습니다. 내년 상황은 예측할 수 없지만 코로나19 상황은 우리에게 새로운 길이 아닌 마을에서 살아가게 합니다. 마을 밥은 살이 되고 생명이 됩니다.





생명쌀을 생산 중인 청주교구 음성분회 최재근(미카엘), 최순호(야고보) 농민



안동교구 풍양분회 이재명(요셉) 농민

유기농 생명쌀 생산 과정

벼씨소독 · 파종, 육묘 · 모내기 · 물관리 · 수확

유기농 생명쌀 생산 규정

- 모든 종자는 유기농산물인증 기준에 합당해야 한다.
- 유기농재배 이상 (논두렁이나 주변에도 농약 사용금지)
- 장기적으로 토양 속에 함유된 유기물의 양을 늘리고, 충분한 양의 유기물을 토양 속으로 환원
- 오염 우려가 있는 농지는 비산을 차단 할 수 있는 작물이나 시설물을 설치, 오염되지 않은 수매 톤백 사용



호두알
전주교구
140g
15,300원

밤 유
원주교구
1kg
10,900원

어린잎채소모음 무
안동교구
70g
2,900원

모듬새싹
청보
50g
1,400원

콩나물 무
수원교구
250g
2,100원

사과(부사) 무
안동교구
1.5kg 11,800원
5kg 36,000원

유정란(동물복지인증)
육일양계영농조합
15구
5,700원

천일염
광주교구
3kg 6,600원
10kg 20,200원

내 몸속 코로나 방역
피를 맑게 해주는 우리농 양파즙 모음



양파즙 유 **25,000원**

120ml*30

안동교구 쌍호,솔티,온혜,봉강분회 회원과 계약 생산한 유기농 양파로 만듭니다.



자색양파즙 **22,000원**

110ml*30

광주교구 해남 구옥단 농민이 자가생산한 유기농 자색양파를 껍질째 세척 선별해 약불중탕으로 만듭니다.



유기양파즙 사랑 **22,400원**

100ml*30

마산교구 한기조, 채심례 농민부부가 자가생산한 유기농 양파로 만듭니다.



흑양파즙 **31,300원**

80ml*30

의성농산 "흑양파즙100"은 국내산 양파만을 껍질째 숙성시켜, 물은 물론 일체의 첨가물 없이 24시간 동안 진하게 달여낸 흑양파 100%의 프리미엄 즙입니다.

그린 그린한~
New 잇(EAT)템



쑥파운드 **2,800원**

애덕의집 140g

쑥은 마늘, 당근과 더불어 성인병 예방에 좋은 3대 식물로 꼽힙니다. 은은한 쑥 향이 어우러진 파운드 케이크로 건강한 간식 챙겨보세요.



새싹보리분말 **17,000원**

청주교구 100g

고혈압, 고지혈증, 당뇨 등 대표적인 성인병 예방에 좋은 유기농 새싹보리 100%로 일체 첨가물 없이 만듭니다. 하루 1~2회 2~3g씩 섭취하며 기호에 맞게 물, 우유, 요구르트, 선식류 등에 넣어 드시면 좋습니다. 4인 밥 지을 때 반 큰술 정도 넣거나 면 요리 시 밀가루에 넣어 조리하시면 건강하게 즐길 수 있습니다.

수요할인
(공급일 기준)

매주 수요일 11월 4일, 11일, 18일, 25일

※ 인천·의정부교구 회원의 경우 요일에 상관없이 공급일마다 할인혜택이 적용됩니다.

품목	규격	할인가
풀우유 유 냉장	900ml	~~6,400~~ → 5,800
바다장어 냉동	400g	~~17,000~~ → 15,300
우리밀약과	200g(18개)	~~5,000~~ → 4,600
흑양파즙	80ml*30포	~~31,300~~ → 28,000





제철 반찬 김치안내

공급(11/7(토)부터) : 수요일 오전 11시 **마감** → 토, 월, 화 **출고**
금요일 오전 11시 **마감** → 수, 목, 금 **출고**

생산지 : 원주교구 제철반찬 생기를 담아

원재료값 상승으로 11/7(토) 공급분부터 생담포기김치, 알타리김치 2종 가격 인상됩니다.

품목	규격	회원가	비고
생담포기김치 냉장	1kg	10,100	11/7(토)부터 공급
	3kg	27,800	11/18(수)부터 공급
알타리김치 냉장	1kg	12,200	11/7(토)부터 공급
	3kg	34,300	
양파장아찌 냉장	450g	5,700	
오이지 냉장	350g	5,400	

김칫소 4kg 냉장 65,400원 11/18(수)부터 공급시작

1차 11/11(수) 오전11시 **마감** → 11/18(수)~11/24(화) **공급**
2차 11/18(수) 오전11시 **마감** → 11/25(수)~12/1(화) **공급**
3차 11/25(수) 오전11시 **마감** → 12/02(수)~12/08(화) **공급**



에코푸드

생물 수산 재개

예약마감 : 매주 목요일 오후 5시
공급 : 차주 월요일 순차적 산지 택배 발송
11/5(목) 오후 5시 **마감** → 11/9(월)부터 **산지 택배 발송**
11/12(목) 오후 5시 **마감** → 11/16(월)부터 **산지 택배 발송**

품목	규격	회원가
참바지락(자연산) 냉장	900g	13,200
전복(자연산) 냉장	500g	57,200

* 김장공급으로 인해 일시 중단됩니다.





간수를 뺀 천일염으로만 담궈 맛깔나는 김장 젓갈 준비하세요!

*김장새우젓 수매가 인하로 가격 인하되었습니다.
**무침새우젓은 오젓(봄4~5월), 육젓은 6월,
김장새우젓은 추젓(9월)에 잡은 새우로 만듭니다.
6월 산란기에 잡힌 새우가 살이 통통하고 감칠맛이 많아 주로 반찬으로 무쳐 드시거나 김장에 쓰는 가장 최고급에 속합니다.

품목	규격	회원가
갈치속젓	2.5kg	18,200
	5kg	35,000
북새우	2.5kg	28,600
	5kg	55,800
멸치젓	2.5kg	15,000
	5kg	28,600
황석어젓	2.5kg	14,700
	5kg	28,000
김장새우젓	2.5kg	34,600
	5kg	67,500
멸치액젓	1.8L	9,000
	4L	19,200
새우젓(무침용)	1kg	22,400
새우육젓	1kg	88,200
	500g	44,100
갈치속액젓	1.8L	29,400

가족농 사랑기금

품목	규격	회원가	생산자
건오미자 유	200g	24,100	안동교구 여흔구회원
양파즙 유	100ml*30봉	22,400	마산교구 한기조회원
고춧가루 유	500g	27,500	안동교구 김철회회원
포도즙	1ℓ	11,000	안동교구 진희강회원
국간장	900ml	9,700	안동교구 김기민회원
배 유	1.2kg	7,800	인천교구 조경호외원

*가족농사랑기금은 서울우리농본부에서 소농·가족농을 지지하고자 매년 뜻있는 사람들의 예탁금과 후원금을 모아 선정 농가에 농사자금을 빌려주고, 추수한 농산물로 기금을 상환받는 제도입니다. 후원회원이 되시거나, 누구든지 자유로이 물품을 이용함으로써 농민의 지속가능한 농업활동을 지원하게 됩니다.

후원문의 02-2068-7066
후원계좌 우리은행 1005-301-522605
천주교서울대교구 우리농본부



김이 모락모락

만두 생각나는 계절

품목	규격	회원가
김치만두 냉동	560g	6,000
고기만두 냉동	560g	6,000
사각군만두 냉동	560g	6,000
부추물만두 냉동	500g	6,400
감자새알만두 냉동	520g	7,000

* 공급일기준 11월 1일부터 가격 인상되었습니다.



2020년산 햇곡



백미 유
4kg
17,700원



찰보리 유
1kg
4,800원



늘보리 유
1kg
4,500원



강낭콩(안동) 유
300g
8,300원



귀리 무
500g
5,300원



구분도 유
4kg
17,000원



오분도 유
4kg
17,600원



발아현미 유
500g
7,500원



발아찹쌀현미 유
500g
9,000원



찰현미 유
4kg
22,300원
1kg
5,700원

잡곡



혼합곡
500g
4,000원



찰수수(안동) 유
500g
9,100원



찰수수(원주) 유
500g
7,300원



기장 무
500g
7,500원



차조 무
500g
7,200원



강낭콩(원주)
500g
5,700원



흰콩(원주) 유
500g
5,900원



흰콩(안동) 유
500g
7,000원



서리콩(원주) 유
500g
9,500원



서리콩(안동) 유
500g
12,600원

진米 우리농



쌀&찹쌀

긴 장마와 연이은 태풍으로
알곡이 차질 못했습니다.
교구 공동수매에 참여 교구와 농민도
조금씩 더 늘려서 공급량을 채워두려고 합니다.
xoxo 햅곡으로 새 밥 지어 드셔보세요.

쌀보리 유
1kg
4,100원

유기농압맥(찰보리) 유
500g
3,800원

현미 유
10kg 39,700원
4kg 16,900원
1kg 4,400원



유색미&혼합곡

찹쌀 유
4kg 23,100원
1kg 6,000원

오색찹쌀 유
1kg
8,900원

흑미 유
1kg
8,300원

녹미 유
1kg
10,000원

홍미 유
1kg
9,000원



율무
1kg 16,600원
500g 8,500원

차조
1kg
10,500원

찰수수
1kg
11,600원

기장
1kg
12,300원

거피찰옥수수
1kg
5,900원



통녹두 유
500g
12,600원

서리콩
1kg 15,100원
500g 7,600원

붉은팥
1kg 13,700원
500g 7,000원

흰콩
1kg
8,100원

약콩
500g
4,300원

양념이 다 했다!



대파 (유)
300g
2,300원



찌개청국장 (냉동)
200g 500g
3,300원 6,600원
★ 5%의 밑간이 되어 있어요~



새우젓(무침용)
1kg
22,400원



찌개두부 (냉장)
420g
2,600원

청국장찌개

보글보글 끓여낸 보약 한 그릇~!

재료

찌개용 돼지고기 150g, 김치 한 줌, 양파 1/2개, 대파 1대, 청양고추 2개, 두부 1/2모, 청국장 200g, 새우젓(또는 된장), 다진마늘 1/2T

과정

1. 두부, 대파, 양파, 청양고추, 김치 순으로 잘게 썬다.
2. 팬에 고기를 노릇하게 굽는다.
3. 뚝배기에 ❷와 양파, 김치를 넣고 물 550ml, 다진마늘, 청국장을 넣고 끓인다.
   *물 대신 쌀뜨물로 넣으시면 좋습니다. 물양은 기호에 따라 맞춰주세요.
4. 마지막으로 두부, 대파, 고추를 넣고 새우젓으로 간을 맞춘다.



유정란 (냉장)
1판(30알)
9,900원

바지락살 (냉동)
250g
9,400원





순두부 (냉장)
400g
1,400원

순두부찌개

고추기름 대신 들기름으로 사용해보세요!

재료

순두부1팩, 바지락 120g, 찌개용 돼지고기 60g, 양파 1/4개, 대파 1/2대, 청양고추 2개, 쪽파 2T, 다진마늘 1T, 쌀조청 1/3T, 맛간장 1T, 고춧가루 1T, 들기름 3T, 유정란 2개, 멸치육수 2C, 소금, 후추 조금

과정

1. 멸치육수를 우리는 동안 양파, 대파, 고추, 쪽파를 다진다.
2. 뚝배기에 찌개용 돼지고기와 들기름을 넣고 다진채소와 함께 볶는다.
3. 고춧가루를 ❷에 넣고 볶아 고추기름이 나오면 육수를 붓고 조청, 간장을 넣어 끓인다.
4. 바지락과 순두부를 넣고 끓어오르면 소금으로 간을 맞춘다.
5. 고추, 마늘, 후추를 넣고 마지막으로 유정란을 넣고 불을 끈 후 쪽파를 올려 완성한다.

"찌개 맛내기가 어려우시다고요?
화학첨가물 제로(ZERO) 전통방식 그대로,
깊은 맛은 양념이 알아서 합니다."

시원한 동태찌개

액젓 한 스푼의 황금레시피

재료

동태1마리, 무 300g, 애호박 1/3개, 양파 1/2개, 콩나물 130g,
대파 1대, 두부 1모, 멸치육수 2C, 된장 1/2T, 고추장 1T,
다진마늘 1T, 생강가루1/4T, 고춧가루2T, 국간장 2T, 까나리액젓 1T,

과정

1. 멸치육수를 끓이는 동안 동태(토막)는 살짝 씻고 채소는 나박하게 썬다.
2. 육수가 완성되면 동태, 된장, 고추장, 다진마늘, 생강가루 분량을 넣고 끓인다.
3. 한소끔 끓으면 고춧가루, 액젓, 국간장을 넣고 푹 끓인다.
4. 손질 채소와 두부를 넣고 끓이다 대파를 마지막으로 넣고 완성한다.



부대찌개

남은 재료 다 넣어서 냉장고 비우기!

재료

각종 소세지 300g, 김치 250g, 돼지고기 앞다리살 200g, 두부 1/2모,
양파 1/2개, 대파 1대, 물 3C, 고추장 2T, 고춧가루 3T, 국간장 2T, 맛술 3T,
다진마늘 1.5T, 미숫가루(또는 콩가루)2T, 생강가루, 후추 조금

과정

1. 김치, 두부는 깍뚝 썰고 양파, 대파, 소세지는 채썬다.
2. 현미유를 두른 팬에 고기에 생강가루, 후추를 뿌려 먼저 볶다가 김치를 넣어 볶는다.
3. 물을 넣고 끓이다 준비한 대파, 두부를 뺀 재료 일체를 넣고 끓인다.
4. 대파, 두부를 마저 넣고 한소끔 끓여 완성한다.



곡류



멥쌀

구분도	17,000	4kg	안동교구	유
백미	40,800	10kg	안동교구	유
백미	17,700	4kg	안동교구	유
오분도	17,600	4kg	안동교구	유
현미	4,400	1kg	광주교구	유
현미	39,700	10kg	안동교구	유
현미	4,400	1kg	안동교구	유
현미	16,900	4kg	안동교구	유

찹쌀

찰현미	5,700	1kg	안동교구	유
찰현미	22,300	4kg	안동교구	유
찹쌀	6,000	1kg	안동교구	유
찹쌀	23,100	4kg	안동교구	유

발아/유색미

녹미	10,000	1kg	전주교구	유
발아찹쌀현미	9,000	500g	광주교구	유
발아현미	7,500	500g	광주교구	유
오색찹쌀	8,900	1kg	광주교구	유
홍미	9,000	1kg	전주교구	유
흑미	8,300	1kg	안동교구	유

잡곡

거피찰옥수수	5,900	1kg	원주교구	
검은깨	18,900	500g	원주교구	
검은깨	14,800	300g	전주교구	
귀리	5,300	500g	광주교구	무
기장	12,300	1kg	원주교구	
기장	7,500	500g	원주교구	무
늘보리	4,500	1kg	안동교구	유
들깨	7,600	500g	원주교구	
쌀보리	4,100	1kg	광주교구	유
엿기름	6,400	500g	청주교구	유
유기농 압맥(찰보리)	3,800	500g	광주교구	유
율무	16,600	1kg	원주교구	
율무	8,500	500g	원주교구	
차조	10,500	1kg	원주교구	
차조	7,200	500g	원주교구	무
찰보리	4,800	1kg	전주교구	유
찰수수	11,600	1kg	원주교구	
찰수수	9,100	500g	안동교구	유
찰수수	7,300	500g	원주교구	유
혼합곡	4,000	500g	원주교구	

콩/팥

강낭콩	5,700	500g	원주교구	
강낭콩	8,300	300g	안동교구	유
붉은팥	13,700	1kg	원주교구	
붉은팥	7,000	500g	원주교구	
서리콩	15,100	1kg	원주교구	
서리콩	7,600	500g	원주교구	
서리콩	12,600	500g	안동교구	유
서리콩	9,500	500g	원주교구	유
약콩	4,300	500g	원주교구	
통녹두	12,600	500g	안동교구	유
흰콩	8,100	1kg	원주교구	
흰콩	7,000	500g	안동교구	유
흰콩	5,900	500g	원주교구	유

푸성귀



잎/줄기/쌈

깻잎	1,500	20장(28g내외)	청주교구	무
돌나물	2,400	150g	청주교구	무
모듬새싹	1,400	50g	청보	무
부추	2,000	200g	광주교구	유
상추/깻잎	4,500	150g	청보	무
샐러드용야채	3,200	100g	청보	무
시금치	4,700	200g	청주교구	무
쌈양상추	3,100	200g	청주교구	유
쌈채소2종	3,500	100g	안동교구	무
아욱	3,500	200g	청보	무
양배추(절단)	4,900	1kg	청보	무
어린잎채소(대용량)	20,900	1kg	청보	무
어린잎채소	2,400	100g	청보	무
어린잎채소모음	2,900	70g	안동교구	무
얼갈이	2,700	400g	청주교구	무
청경채	1,700	150g	광주교구	유
청근대	3,500	300g	청보	무
청근대(대용량)	27,800	2kg	청보	무
치커리	1,700	150g	청주교구	무

열매/뿌리

가지	3,100	2입	청주교구	무
감자	2,800	800g	청보	무
감자	14,000	5kg	청보	무
깍은마	6,900	300g	안동교구	유
꿀고구마	6,000	1kg	안동교구	유
꿀고구마	26,000	5kg	안동교구	유
단호박(소과)	32,000	8.5kg	안동교구	유
단호박	3,400	낱개	안동교구	유
단호박말림	9,600	300g	안동교구	유
당근(대용량)	12,400	2kg	안동교구	무
당근	3,600	500g	안동교구	무
더덕	11,300	500g	전주교구	유
브로콜리	5,600	1입	청보	무
안깐도라지	4,800	300g	전주교구	유
애호박	3,000	1입	안동교구	무
양파	3,700	1kg	안동교구	유
양파	16,700	5kg	안동교구	유
오이	2,700	2입	청주교구	무
절단무	2,100	800g이상	안동교구	유
찰옥수수	3,700	3개(1팩)	전주교구	유 냉동
홍산마늘	14,000	1kg	안동교구	유
황기	4,100	50g	안동교구	유 냉장

조미/고추

깐마늘	5,200	200g	안동교구	무
대파	11,200	2kg	안동교구	유
대파	5,600	1kg	안동교구	유
대파	2,300	300g	안동교구	유
저민마늘	4,100	150g	안동교구	무
청양고추	2,700	100g	청주교구	유
풋고추	2,100	150g	안동교구	유

나물

가지말림	4,200	100g	안동교구	유
건고사리	8,100	60g	전주교구	유
건조연근	10,100	150g	전주교구	유
건토란대	4,200	100g	안동교구	유
곤드레나물	6,800	400g	원주교구	유 냉동
뽕잎나물(건)	6,900	100g	원주교구	무
삶은고사리(대용량)	23,700	1kg	전주교구	유 냉동
삶은고사리	6,000	200g	전주교구	유 냉동
삶은곤드레	3,900	200g	전주교구	유 냉동
삶은명아주	3,800	200g	전주교구	유 냉동
삶은뽕잎	4,600	200g	전주교구	유 냉동

유 유기농 재배 무 무농약 재배 향 무향생제 가 가농인증 냉동 냉동보관 냉장 냉장보관

※유기가공인증 물품의 경우 유기농재배 표시로 통일하고, 1차 농산물 단순가공품의 경우 원재료 재배 사양에 따라 표기하였습니다.

삶은시래기(대용량)	12,600	1kg	전주교구	유 냉동
삶은시래기	3,200	250g	전주교구	유 냉동
삶은취나물	6,800	400g	원주교구	유 냉동
호박말림	4,200	100g	안동교구	유
버섯				
건목이버섯	6,200	30g	인천교구	무
건표고	6,600	100g	안동교구	무
건표고(슬라이스)	6,400	100g	안동교구	무
건표고(원형)	6,900	100g	광주교구	유
건표고(절편)	4,200	60g	광주교구	유
느타리버섯	2,900	300g	청주교구	무
맛타리버섯	1,200	200g	청보	무
버섯모듬	4,700	400g	안동교구	무
새송이버섯	4,100	400g	안동교구	무
생표고(슬라이스)	3,700	200g	안동교구	무
생표고버섯	4,300	200g	안동교구	무
팽이버섯	700	150g	안동교구	무
전처리채소				
깐마늘	19,600	1kg	안동교구	무
깐마늘	3,200	120g	청보	무
다진단호박	3,100	100g	웰팜넷	유 냉동
다진당근	3,100	100g	웰팜넷	유 냉동
다진브로콜리	3,100	90g(1팩)	웰팜넷	유 냉동
다진생강	7,200	180g	웰팜넷	무 냉동
다진양배추	3,100	100g	웰팜넷	유 냉동
다진청양고추	5,300	180g	웰팜넷	유 냉동
파채	2,600	200g	안동교구	무



과일

과일				
단감	4,500	1kg(중)	마산교구	가
사과(부사)	11,800	1.5kg	안동교구	무
사과(부사)	36,000	5kg	안동교구	무
배(사랑기금)	7,800	1.2kg(봉)	인천교구	유
배(사랑기금)	19,500	2.5kg(박스)	인천교구	유
냉동과일				
블루베리	14,600	500g	마산교구	유 냉동
흑곶감	14,700	12개입	전주교구	냉동
흑곶감	49,100	30~36개	전주교구	냉동
건과일				
건블루베리	13,300	100g	청주교구	유
건오미자(사랑기금)	24,100	200g	안동교구	유
무화과말랭이	12,100	200g	광주교구	유
견과류				
깐은행	8,100	200g	청주교구	냉동
밤	10,900	1kg	원주교구	유
볶은피땅콩	10,300	400g	청주교구	
잣	16,200	140g	광주교구	
호두알	15,300	140g	전주교구	



수산물

수산물				
간고등어살	6,400	320g(2쪽)	해농수산	냉동
간삼치살	6,400	400g(2쪽)	해농수산	냉동
간삼치살(급식용)	14,600	1kg	해농수산	냉동
간임연수	5,700	300g(2~3마리)	해농수산	냉동
간전갱이	5,700	2미(350g)	해농수산	냉동
구이용삼치	6,400	400g(2쪽)	해농수산	냉동
구이용삼치(급식용)	14,600	1kg	해농수산	냉동
굴비(소)	6,100	300g(5마리)	해농수산	냉동
굴비(장대1호)	20,900	20마리	광주교구	냉동
굴비(장대2호)	35,800	20마리	광주교구	냉동
굴비(장대3호)	57,300	20마리	광주교구	냉동
굴비(장대4호)	82,200	20마리	광주교구	냉동
굴비(장대5호)	110,000	20마리	광주교구	냉동
굴비(중)	12,000	450g(5마리)	해농수산	냉동
꽁치	3,600	250g(3마리)	해농수산	냉동
다짐대게살	5,900	80g	윈윈농수산	냉동
다짐새우살	6,800	80g	윈윈농수산	냉동
대구살(이유식용)	9,100	100g	윈윈농수산	냉동
동태(전부침용)	6,600	450g	해농수산	냉동
동태(토막)	4,500	400g	해농수산	냉동
매콤주꾸미	9,800	300g	에코푸드	냉동
미더덕	5,000	250g	윈윈농수산	냉동
바다장어	17,000	400g	에코푸드	냉동
바지락살	9,400	250g	윈윈농수산	냉동
병어	5,000	300g(2~4마리)	해농수산	냉동
새우살	17,500	350g	윈윈농수산	냉동
생홍합살	5,900	300g	윈윈농수산	냉동
손질가자미	7,300	350g	에코푸드	냉동
손질갑오징어	7,500	350g(4~6미)	에코푸드	냉동
손질오징어	9,700	500g이상	에코푸드	냉동
손질오징어채	8,600	400g	에코푸드	냉동
순살가자미	9,900	200g	에코푸드	냉동
순살가자미가스	10,600	250g	에코푸드	냉동
순살고등어	7,500	300g(4조각)	해농수산	냉동
순살광어	10,200	200g	에코푸드	냉동
순살광어가스	10,200	250g	에코푸드	냉동
순살삼치	8,600	350g(4조각)	해농수산	냉동
알탕용알곤이	6,800	500g	윈윈농수산	냉동
참조기(소)	6,100	300g(5마리)	해농수산	냉동
참조기(중)	11,800	450g(5마리)	해농수산	냉동
채썬갑오징어	5,300	200g	에코푸드	냉동
코다리	8,700	3마리(800g)	해농수산	냉동
코다리(토막)	5,200	400g	해농수산	냉동
해물모음	8,100	270g	윈윈농수산	냉동
건어물				
건꼴뚜기	6,900	150g	광주교구	냉동
건홍합살	7,200	150g	광주교구	냉장
국멸치	12,000	500g	마산교구	냉동
국멸치	7,100	200g	광주교구	냉장
꽃새우	6,500	100g	광주교구	냉장
낭장망무침멸치	7,900	150g	광주교구	냉장
낭장망볶음멸치	8,000	150g	광주교구	냉장
두절건새우	10,600	100g	광주교구	냉장
디포리	5,400	180g	광주교구	냉동
마른오징어	62,600	10미(500g이상)	안동교구	냉장
마른오징어	20,200	3미(150g이상)	안동교구	냉장
밥새우	4,200	150g	광주교구	냉장
오징어채	19,600	200g	아침바다	냉장
조미쥐치포	18,000	120g(2~3미)	광주교구	냉장
지리멸치	11,700	300g	마산교구	냉동
황태머리(무훈증)	12,700	500g	설원농산	냉장
황태채(무훈증)	9,300	150g	설원농산	냉장
황태포(무훈증)	4,500	특대1미(45cm)	설원농산	냉장
황태포(무훈증)	14,200	4미(38~40cm)	설원농산	냉장
흑새우	5,700	200g	마산교구	냉장
해조류				
가닥미역	15,000	60cm	광주교구	
건파래(돌자반)	4,800	80g	광주교구	
다시마	9,100	350g	마산교구	
돌김	7,300	50장	광주교구	유

돌미역	8,100	150g	마산교구	
마른미역	3,300	110g	광주교구	
매생이	5,300	400g	광주교구	냉동
미역귀	2,500	70g	광주교구	
뿌리다시마	1,700	50g	광주교구	냉장
쌈다시마	2,800	600g	광주교구	냉동
자른다시마	5,200	200g	광주교구	
자른미역	3,400	80g	광주교구	
참김	6,400	50장	광주교구	유
파래김	5,900	50장	광주교구	유
액젓/젓갈				
까나리액젓	11,700	2kg	마산교구	
까나리액젓	23,400	4.5kg	마산교구	
까나리액젓(소)	6,700	1,000ml	마산교구	
멸치액젓	8,000	2kg	YMF	
멸치액젓	2,100	400g	YMF	
멸치액젓	4,000	800g	YMF	
새우육젓	88,200	1kg	광주교구	냉장
새우육젓	44,100	500g	광주교구	냉장
새우젓(무침용)	22,400	1kg	광주교구	냉장
급식수산물				
국멸치(대용량)	17,600	750g	마산교구	냉동
국멸치(대용량)	23,700	1.5kg	광주교구	냉동
다시마(대용량)	14,800	1kg	광주교구	냉장
마른미역(대용량)	16,300	1kg	광주교구	냉장
무침멸치(대용량)	30,600	1.5kg	광주교구	냉장
볶음멸치(대용량)	29,200	750g	마산교구	냉동
볶음멸치(대용량)	30,600	1.5kg	광주교구	냉장
손질오징어채(대용량)	18,300	1kg	에코푸드	냉동
지리멸치(대용량)	29,200	750g	마산교구	냉동
김장용젓갈				
갈치속액젓	29,400	1.8L	광주교구	
갈치속젓	18,200	2.5kg	광주교구	
갈치속젓	35,000	5kg	광주교구	
김장새우젓	34,600	2.5kg	광주교구	
김장새우젓	67,500	5kg	광주교구	
멸치액젓	9,000	1.8L	광주교구	
멸치액젓	19,200	4L	광주교구	
멸치젓	15,000	2.5kg	광주교구	
멸치젓	28,600	5kg	광주교구	
북새우젓	28,600	2.5kg	광주교구	
북새우젓	55,800	5kg	광주교구	
황석어젓	14,700	2.5kg	광주교구	
황석어젓	28,000	5kg	광주교구	

축산물



유정란/닭

구운유정란(판)	16,200	1판(30알)	눈비산농산	냉장
닭가슴살(대용량)	14,400	1kg	씨알축산	냉동
닭가슴살	3,800	200g	씨알축산	냉동
닭다리	8,300	600g	씨알축산	냉동
닭다리순살(대용량)	20,200	1kg	씨알축산	냉동
닭다리순살	5,200	200g	씨알축산	냉동
삼계(씨알)	13,100	2마리	씨알축산	냉동
삼계(자연닭)	16,500	2마리(1kg)	광주교구	냉동
오리(로스용)	23,400	1kg이상	광주교구	냉동
오리(백숙용)	22,600	1.7kg이상	광주교구	냉동
오리(탕용)	20,400	1kg	광주교구	냉동
유정란(10구)	3,800	10알	청주교구	냉장
유정란(15구)동물복지인증	5,700	15알	영농조합	냉장
유정란(1판)동물복지인증	9,900	1판(30알)	영농조합	냉장
유정란(더 안심)	4,900	10알	광주교구	냉장
육계(씨알)	8,000	1마리	씨알축산	냉동
육계(자연닭)	12,400	1마리	광주교구	냉동
토막닭(씨알)	8,500	1마리	씨알축산	냉동
토막닭(자연닭)	13,000	1kg	광주교구	냉동
우리농 한우				
국거리(대)	43,600	500g	안동교구	냉동
국거리(소)	16,100	300g	안동교구	냉장
국거리(소)	22,600	250g	안동교구	냉동
도가니스지	37,600	500g	안동교구	냉동
등심로스	29,300	300g	안동교구	냉장
등심로스	44,300	500g	안동교구	냉동
등심스테이크	29,300	300g	안동교구	냉장
등심스테이크	45,200	500g	안동교구	냉동
반골꼬리	71,100	1.8kg	안동교구	냉동
부채살	32,200	300g	안동교구	냉장
부채살	53,600	500g	안동교구	냉동
분쇄육	21,800	250g	안동교구	냉동
불고기	16,100	300g	안동교구	냉장
불고기	43,300	500g	안동교구	냉동
사골	68,400	1.5kg	안동교구	냉동
사태	43,600	500g	안동교구	냉동
산적	44,000	500g	안동교구	냉동
살치살	59,800	500g	안동교구	냉동
안심	40,900	300g	안동교구	냉장
안심로스	65,000	500g	안동교구	냉동
안심스테이크	65,000	500g	안동교구	냉동
안창살	37,000	300g	안동교구	냉장
안창살	53,600	400g	안동교구	냉동
양지국거리	20,000	300g	안동교구	냉장
양지국거리	46,700	500g	안동교구	냉동
우족	20,100	개	안동교구	냉동
잡뼈	49,600	2kg	안동교구	냉동
장조림	44,000	500g	안동교구	냉동
제비추리	37,000	300g	안동교구	냉장
제비추리	52,300	300g	안동교구	냉동
차돌박이	52,300	500g	안동교구	냉동
치마살	32,200	300g	안동교구	냉장
치마살	55,000	500g	안동교구	냉동
토시살	52,300	300g	안동교구	냉동
돼지고기				
흑돈대패삼겹살	18,100	500g	광주교구	향 냉동
흑돈돈가스	6,500	300g	광주교구	향 냉장
흑돈돈가스	6,200	300g	광주교구	향 냉동
흑돈등뼈	12,400	900g	광주교구	향 냉동
흑돈모듬구이용	20,000	500g	광주교구	향 냉장
흑돈모듬찌개	5,000	300g	광주교구	향 냉장
흑돈모듬찌개용	4,700	300g	광주교구	향 냉동
흑돈목살	19,900	500g	광주교구	향 냉장
흑돈목살	18,800	500g	광주교구	향 냉동
흑돈보쌈	10,400	500g	광주교구	향 냉장
흑돈보쌈	9,900	500g	광주교구	향 냉동
흑돈분쇄육	5,000	300g	광주교구	향 냉장
흑돈분쇄육	4,700	300g	광주교구	향 냉동
흑돈불고기	6,600	500g	광주교구	향 냉장
흑돈불고기	6,300	500g	광주교구	향 냉동
흑돈삼겹살	19,800	500g	광주교구	향 냉장
흑돈삼겹살	18,100	500g	광주교구	향 냉동
흑돈잡채용	6,500	300g	광주교구	향 냉장
흑돈잡채용	6,200	300g	광주교구	향 냉동
흑돈장조림	9,100	500g	광주교구	향 냉장
흑돈장조림	8,700	500g	광주교구	향 냉동

유 유기농 재배 무 무농약 재배 향 무항생제 가 가농인증 냉동 냉동보관 냉장 냉장보관

※유기가공인증 물품의 경우 유기농재배 표시로 통일하고, 1차 농산물 단순가공품의 경우 원재료 재배 사양에 따라 표기하였습니다.

흑돈찌개	7,300	300g	광주교구	항 냉장
흑돈찌개	6,900	300g	광주교구	항 냉동
흑돈카레용	6,500	300g	광주교구	항 냉장
흑돈카레용	6,200	300g	광주교구	항 냉동
흑돈통삼겹살	19,800	500g	광주교구	항 냉장
육가공식품				
고추장삼겹살	19,800	500g	광주교구	냉동
김밥용햄	3,500	160g	선농생활	냉장
꼬리곰탕	11,000	500g	안성마춤푸드센터	
꼬마윈너	5,600	260g	선농생활	냉장
닭곰탕	6,800	500g	안성마춤푸드센터	
돈동그랑땡	6,100	300g	선농생활	냉동
돈동그랑땡(흑돈)	8,900	500g	광주교구	냉동
등심돈가스	6,000	300g	선농생활	냉동
떡갈비	5,000	300g	광주교구	냉동
매운떡갈비	5,000	300g	광주교구	냉동
불고기맛소시지	6,000	250g	선농생활	냉장
사골도가니탕	8,700	500g	안성마춤푸드센터	
소머리곰탕	7,200	500g	안성마춤푸드센터	
순살등심돈가스(대용량)	16,300	1.2kg(60g*20入)	네니아	냉동
슬라이스햄	4,100	150g	선농생활	냉동
양념곱창돈	8,000	250g	선농생활	냉동
양념닭갈비	12,500	500g	선농생활	냉동
오리양념불고기	11,400	500g	선농생활	냉동
울금삼계탕	11,300	900g	선농생활	냉동
윈너소세지	4,900	180g	선농생활	냉장
찰진순대	6,800	400g	선농생활	냉동
치즈돈가스	7,400	300g	선농생활	냉동
표고버섯떡갈비	5,400	300g	광주교구	냉동
한우사골고기곰탕	9,200	500ml	안성마춤푸드센터	항
한우사골곰탕세트	26,000	300ml*8팩	안성마춤푸드센터	항
한우육개장	8,200	500g	선농생활	냉동
함박스테이크	5,700	300g	선농생활	냉동
훈제오리	12,700	350g	선농생활	냉동
훈제오리슬라이스	8,500	250g	선농생활	냉동
유제품				
딸기요구르트	1,300	100㎖	논지엠오	유 냉장
딸기요구르트	9,700	1,000㎖	대한목장	냉장
유기농무설탕플레인요구르트	9,400	1,000㎖	논지엠오	유 냉장
유기농초코우유	2,400	180ml	논지엠오	유 냉장
풀우유	1,500	180ml	논지엠오	유 냉장
풀우유	6,400	900ml	논지엠오	유 냉장

간식거리



아이스크림

감귤아삭	1,300	120g	새롬식품	냉동
딸기아삭	1,200	120g	새롬식품	냉동
밀크블라썸아이스쉐이크	1,700	100ml	우리밀㈜	냉동
배아삭	1,100	120g	새롬식품	냉동
사과아삭	1,100	120g	새롬식품	냉동
코코아삭	1,200	120g	새롬식품	냉동

식빵/아침빵

레드비트식빵	3,400	300g	애덕의집	
샌드위치식빵	3,100	300g	애덕의집	
식빵	3,900	350g	애덕의집	
아침빵	3,900	210g	애덕의집	
어린이식빵	1,700	150g	애덕의집	
통밀식빵	4,700	350g	애덕의집	

빵

가나슈케이크	22,000	30g*12조각	네니아	냉동
감자바게트	2,800	180g	팔당한솔식품	
건강한호밀빵	2,700	200g	팔당한솔식품	
고소한우리밀스콘	900	50g	애덕의집	
마드렌(대용량)	5,700	23g*10개	애덕의집	
마드렌	3,200	23g*5개	애덕의집	
맘모스빵	3,400	190g	애덕의집	
모카마블파운드	2,800	140g	애덕의집	
버터크림빵	1,600	75g	애덕의집	
소보로빵	1,100	75g	애덕의집	
소보로스틱	2,400	200g	애덕의집	
시몬컵케이크	1,600	35g*2개	애덕의집	
시몬컵케이크(대용량)	10,600	20개입	애덕의집	
쑥파운드	2,800	140g	애덕의집	
오란다빵	1,400	85g	애덕의집	
우니보소앙금빵	1,300	100g	애덕의집	
잼롤케이크350g	5,900	350g	애덕의집	
잼롤케이크600g	11,800	600g	애덕의집	
채소치아바타	2,400	160g	팔당한솔식품	
초코머핀	1,400	85g	애덕의집	
초코파운드	2,800	140g	애덕의집	
카스테라(대용량)	13,100	9개입	애덕의집	
카스테라	1,600	80g	애덕의집	
통단팥빵	1,600	85g	애덕의집	
통밀빵	1,300	90g	애덕의집	
통밀파운드	2,800	140g	애덕의집	
한입호두파이	1,700	50g	애덕의집	
호두감자숙성빵	3,500	260g	팔당한솔식품	
화이트케이크	22,000	30g*12조각	네니아	냉동
찐빵/냉동빵				
단호박찐빵(대용량)	19,600	30g*50개	원주교구	냉동
단호박찐빵	6,000	500g	원주교구	냉동
또띠아(대용량)	5,000	200g	네니아	냉동
팥찐빵(대용량)	18,600	30g*50개	원주교구	냉동
팥찐빵	5,700	500g	원주교구	냉동
야채미니핫도그(대용량)	23,800	30g*20개	네니아	냉동
흑미찐빵	6,100	500g	원주교구	냉동
과자				
검은깨쿠키	3,800	100g	위캔	
계란과자	2,500	70g	눈비산농산	
고구마양갱	1,200	40g	원주교구	
꿀꽈배기	1,800	75g	산들촌	
단호박양갱	1,200	40g	원주교구	
달전병	3,200	150g	눈비산농산	
두부스낵	2,300	100g	새롬식품	
딸기웨하스	1,700	80g	삼아인터네셔널	
딸기칩	3,400	14g	우원식품	
땅콩쿠키	3,800	100g	위캔	
미니단팥모나카	3,400	112g	㈜우리밀	
밥풀과자	2,000	80g	원주교구	
배칩	3,800	18g	우원식품	
버터쿠키	4,900	180g	애덕의집	
뻥과자	3,700	100g	청주교구	
사과칩	3,200	15g	우원식품	
사브레	4,900	150g	애덕의집	
쌀소라형과자	2,200	150g	산들촌	
아삭누룽지	3,500	135g이상(11~13장)	광주교구	
야채쌀건빵	2,700	120g	우리밀㈜	
오곡퐁	1,600	100g	원주교구	
오징어땅콩볼	2,700	100g	우리밀㈜	
우리땅콘칩	1,700	55g	산들촌	
우리밀짱	1,100	88g	농부생각	
우리밀쿠키건강4호	12,100	500g(쿠키,사브레,쑥,초코칩)	애덕의집	
우리밀쿠키건강5호	6,100	250g(쿠키,사브레,쑥,초코칩)	애덕의집	

우리밀크래커타임	2,000	74g	우리밀㈜	
유기농채소후레이크	6,000	200g	광주교구	
유기농초코볼후레이크	6,000	240g	광주교구	
유기농해달별후레이크	6,000	240g	광주교구	
이름그대로바삭한연근칩	2,300	15g	연꽃마을	
이름그대로아삭한감자칩	2,100	15g	연꽃마을	
인절미과자	2,300	50g	원주교구	
인절미모나카	1,000	30g	우리밀㈜	
전병	2,400	150g	눈비산농산	
좋은선물쿠키(3종)	미정	305g(110g+110g+85g)	애덕의집	
착한감자	1,700	55g	산들촌	
착한새우	1,700	60g	산들촌	
착한양파	2,200	75g	산들촌	
찰옥수수퐁	2,400	150g	원주교구	
참깨꼬소봉	3,100	100g	㈜우리밀	
초코칩쿠키	3,800	100g	위캔	
추억의오란다	2,100	80g	㈜우리밀	
통밀퐁	1,300	70g	원주교구	
팥양갱	1,200	40g	원주교구	
하늘꽃팝콘	8,000	210g(70g*3입)	우리농촌살리기공동네트	무
현미튀밥	3,700	150g	청주교구	
호분건빵	1,800	180g	구례우리밀	
떡/한과				
가래떡	4,200	500g	큰바위식품	냉장
녹두품은인절미	14,900	600g(60g*10)	전주교구	냉동
떡국	4,900	600g	큰바위식품	냉장
모싯잎콩찰떡	2,400	90g	전주교구	냉동
쑥개떡	5,900	500g	전주교구	냉동
쑥인절미	8,100	500g	전주교구	냉동
우리밀약과	5,000	200g	화성한과	
찹쌀유과	4,800	160g	화성한과	
통떡볶이떡	4,200	500g	큰바위식품	냉장
엿				
땅콩캐러멜	2,400	70g	화성한과	
호박쌀엿	2,100	100g	화성한과	
잼				
유기농귤잼	7,900	410g	마산교구	유
유기농딸기잼	16,800	1kg	마산교구	유
유기농딸기잼	8,600	410g	마산교구	유
유기농딸기잼	12,000	600g	안동교구	유
유기농딸기잼	20,300	1.2kg	안동교구	유
유기농무화과잼	7,900	410g	마산교구	유
유기블루베리잼	10,300	250g	마산교구	유
죽/밥				
구기자찰보리죽	5,000	300g	안동교구	
누룽지	5,700	250g	청주교구	
모듬죽세트3종	15,000	300*3	안동교구	
모듬죽세트6종	30,000	300*6	안동교구	
브로콜리새우밥	4,700	220g(1인분)	부산교구	냉동
생명콩죽	5,000	300g	안동교구	
소고기밥	5,500	220g	부산교구	냉동
연잎밥	4,400	230g	연꽃마을	냉장
율무조녹두죽	5,000	300g	안동교구	
잡곡누룽지	4,000	160g	원주교구	
참마전복죽	5,000	300g	안동교구	
참마죽	5,000	300g	안동교구	
참전복밥	6,400	220g	부산교구	냉동
팥죽	2,400	230g	토리식품	
현미수수죽	5,000	300g	안동교구	
현미찹쌀누룽지	4,800	300g	큰바위식품	
호박죽	2,700	280g	토리식품	
즉석조리식품				
감자크림스프	3,400	200g	사랑과정성	냉장
구워먹는치즈	16,000	250g	전주교구	냉장
녹두전	8,200	330g(3장)	마산교구	냉동
브로컬리크림스프	3,400	200g	사랑과정성	냉장
양송이크림스프	3,400	200g	사랑과정성	냉장
옥수수크림스프	3,400	200g	사랑과정성	냉장
핫도그(대용량)	15,700	50g*10	네니아	냉동
핫도그	3,900	200g(4개)	새롬식품	냉동

마실거리



두유

유기검은콩후(달콤/담백)	37,000	135ml*20	하늘빛	유
유기검은콩후(달콤/담백)	9,700	135ml*5	하늘빛	유
유기두유콩후(달콤/담백)	35,000	135ml*20	하늘빛	유
유기두유콩후(달콤/담백)	9,200	135ml*5	하늘빛	유

음료

감귤쥬스	6,900	1.5L	해마을식품	냉장
감귤쥬스	2,300	500ml	해마을식품	냉장
감귤즙	6,800	1L	해마을식품	냉장
감귤즙(선물용)	10,000	120ml*10개	생드르영농	무
감잎차(액상차)	1,700	340ml	전주교구	유 냉장
단호박식혜	6,100	1.5L	해마을식품	냉동
단호박식혜	2,600	500ml	해마을식품	냉동
도라지즙	35,900	80ml*30포	전주교구	
마시는오미자초	18,100	500ml	안동교구	
브로콜리양배추즙	18,000	110ml*30포	광주교구	
생강배즙	10,500	110ml*10포	안동교구	
솔음료	3,900	500㎖	해마을식품	냉장
수세미배즙	25,000	110ml*30포	광주교구	
수세미수액	13,000	1.5L	전주교구	냉장
수정과(대)	5,100	1.5ℓ	해마을식품	냉장
수정과(소)	2,300	500㎖	해마을식품	냉장
아람드리(딸기)	1,000	138㎖	아람농장	
아람드리(사과)	1,000	138㎖	아람농장	
아람드리(포도)	1,000	138ml	아람농장	
양파즙	25,000	120ml*30포	안동교구	
여보나좀챙겨줘	27,000	120ml*20포	전주교구	유
오미자주스	3,900	500㎖	해마을식품	냉장
우리농대추방울토마토즙	22,300	100ml*30포	전주교구	무
우리농자색비트즙	25,000	100ml*30포	전주교구	무
유기블루베리즙	60,000	100ml*20포	마산교구	유
유기양파즙(사랑기금)	22,400	100ml*30	마산교구	유
자색양파즙	22,000	110ml*30	광주교구	
전통식혜	5,500	1.5L	해마을식품	냉동
전통식혜	2,500	500㎖	해마을식품	냉동
토마토즙	23,000	110ml*30포	광주교구	
포도즙(사랑기금)	11,000	1ℓ	안동교구	
포도즙(팩)	37,900	120ml*20포	안동교구	
하늘향기	8,400	500㎖	마산교구	냉장
한라봉감귤다솜	1,000	125㎖	네니아	
한라봉감귤다솜(선물용)	13,200	125㎖*14개	네니아	
호리호리호박즙	22,400	110ml*30	광주교구	
흑양파즙	31,300	80ml*30포	안동교구	

차류

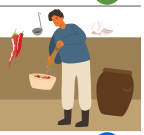
강화약쑥차(티백)	6,300	30포(30g)	인천교구	
건여주	7,500	100g	전주교구	유
건칡	7,300	200g	마산교구	
결명자차	9,300	300g	청주교구	
고욤잎차	10,700	50g	마산교구	
도라지차	7,400	80g	원주교구	무
돼지감자차	7,000	120g	원주교구	무

유 유기농 재배 무 무농약 재배 향 무향생제 가 가농인증 냉동 냉동보관 냉장 냉장보관

※유기가공인증 물품의 경우 유기농재배 표시로 통일하고, 1차 농산물 단순가공품의 경우 원재료 재배 사양에 따라 표기하였습니다.

둥굴레차	9,300	200g	마산교구	
둥굴레차	7,100	100g	전주교구	유
보리차	4,300	500g	청주교구	
보리차	3,800	300g	청주교구	유
비트차	10,500	70g	마산교구	유
뽕나무새순차	7,700	100g	원주교구	
새싹보리분말	17,000	100g	청주교구	
옥수수차	6,200	500g	청주교구	
우리농박하	10,400	30g	마산교구	유
우엉차	13,700	50g	안동교구	유
유기농가루녹차	5,300	40g	광주교구	유
유기농감잎차	9,300	30g	전주교구	유
유기농녹차(티백)	12,300	1.2g*100T	광주교구	유
유기농작두콩차	11,100	100g	광주교구	유
작두콩차(티백)	10,400	30g(1g*30티백)	광주교구	유
칡즙	43,800	110ml*20포	마산교구	냉장
현미차	6,400	300g	청주교구	유

양념



장류

검은콩낫토	3,000	100g(50g*2)	사랑과정성	냉동
된장	11,700	1kg	수원교구	냉장
된장(대용량)	47,700	5kg	수원교구	냉장
막장	8,500	450g	마산교구	냉장
메주가루(고추장용)	25,500	1kg	착한마을사람들	
메주가루(막장용)	25,500	1kg	착한마을사람들	
묵은지청국장	6,800	200g	전주교구	냉동
우리콩낫토	2,800	100g(50g*2)	사랑과정성	냉동
찌개청국장(소)	3,300	200g(3~4인분)	마산교구	냉동
찌개청국장(대)	6,600	500g(9~10인분)	마산교구	냉동
찹쌀고추장(중)	17,400	1kg	전주교구	냉장
찹쌀고추장(소)	9,400	500g	수원교구	냉장
찹쌀고추장(대)	81,700	5kg	수원교구	냉장
한식된장	15,300	800g	마산교구	냉장
한우볶음고추장	8,100	220g	전주교구	냉장
황태벌꿀고추장	7,600	220g	전주교구	냉장

기름류

들기름	24,800	350ml	안동교구	
들기름	11,800	160ml	전주교구	
들기름	21,300	250ml	청주교구	
들기름(대용량)	57,700	900ml	안동교구	
생들기름	12,000	160ml	전주교구	
참기름	40,000	350ml	안동교구	
참기름	17,600	160ml	전주교구	
참기름	30,200	250ml	청주교구	
참기름(대용량)	99,300	900ml	안동교구	
현미유	5,700	500ml	세림현미	

간장/소스

고추씨기름	8,900	80ml	안동교구	
국간장(사랑기금)	9,700	900㎖	안동교구	
돈가스소스	5,300	330g	토리식품	냉장
마요네즈	4,400	140g	사랑과정성	냉장
맛간장	8,300	900ml	맛가마식품	
사과식초	7,700	500ml	안동교구	
쌀물엿	6,900	500g	인천교구	냉장
쌀물엿(고추장용)	40,400	3kg	인천교구	냉장
쌀조청	7,500	500g	인천교구	냉장
액상스프	7,500	560g	사랑과정성	냉장
어간장(소)	11,000	1kg	마산교구	
어간장(대)	20,500	2kg	마산교구	
요리생강	12,100	300ml	안동교구	
유기농 감식초	6,200	375ml	전주교구	유
유기수수조청	15,200	250g	안동교구	유 냉장
유기현미조청	8,400	400g	안동교구	유 냉장
재래간장(대)	10,200	1.8L	수원교구	
재래간장(소)	5,900	900ml	수원교구	
정성담은짜장	2,900	200g	사랑과정성	냉장
정성담은카레	2,900	200g	사랑과정성	냉장
카레(매운맛)	2,900	100g	토리식품	
카레(순한맛)	2,900	100g	토리식품	
카레순한맛(대용량)	28,000	1kg	토리식품	
케찹(대용량)	18,800	1kg	토리식품	냉장
토마토케찹	5,600	250g	토리식품	유 냉장
한식간장	10,300	900ml	마산교구	
현미식초	8,500	500ml	안동교구	

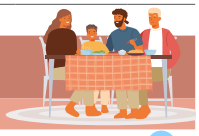
소금

구운소금	2,800	500g	광주교구	
두울레구죽염	60,900	250g	광주교구	
두울레삼죽염	12,000	250g	광주교구	
두울레일죽염	3,800	250g	광주교구	
볶은소금	2,300	500g	광주교구	
생소금	2,200	500g	광주교구	
장맛소금	8,200	500g	마산교구	
죽염(조리)	2,200	250g	대일바이오식품	
천일염	20,200	10kg	광주교구	
천일염	6,600	3kg	광주교구	

양념가루

고춧가루(사랑기금)	27,500	500g	안동교구	유
깨소금	8,400	90g	전주교구	
깨소금(대용량)	35,100	600g	전주교구	
들깨가루	8,200	200g	전주교구	
볶은참깨	8,400	130g	청주교구	
볶은참깨(대용량)	48,600	800g	청주교구	
새우가루	3,800	100g	마산교구	
우리농생강가루	23,400	100g	토리식품	무
울금가루	8,900	55g	선농생활	유 냉장
천연조미료	3,300	80g	광주교구	

반찬



두부/콩나물

부침두부	2,600	420g	우리콩식품	냉장
부침판두부(대용량)	14,600	3kg	우리콩식품	냉장
순두부	1,400	400g	우리콩식품	냉장
순두부(대용량)	3,100	1kg	우리콩식품	냉장
연두부	600	100g	우리콩식품	냉장
연두부(대용량)	3,100	1kg	우리콩식품	냉장
찌개두부	2,600	420g	우리콩식품	냉장
찌개판두부(대용량)	14,300	3kg	우리콩식품	냉장
콩나물(대용량)	6,700	1kg	수원교구	무 냉장
콩나물	2,100	250g	수원교구	무 냉장
콩나물	2,300	300g	안동교구	무 냉장
콩비지	2,500	400g	우리콩식품	냉장

어묵/조미김

구운김밥김	1,600	10매(23g)	광주교구	
김자반볶음	2,200	40g	산식품	
도시락김	1,600	5g*3봉	산식품	
두부어묵	4,100	270g(10장)	새롬식품	냉장
밥한그릇뚝딱(김자반)	1,600	30g	산들촌	
옛날어묵	4,200	300g(6장)	새롬식품	냉장
유부	2,800	70g	우리콩식품	냉장
자른김	4,200	30장*3봉	산식품	
전장김	2,600	10매	산식품	

조랭이어묵	4,100	270g	새롬식품	냉장
조미유부	3,900	170g	우리콩식품	냉장
장아찌				
감장아찌	9,800	500g	전주교구	냉장
고들빼기장아찌	12,800	500g	전주교구	냉장
김장아찌	15,800	500g	전주교구	냉장
마늘장아찌	15,000	500g	전주교구	냉장
마늘장아찌(초절임)	15,300	500g	안동교구	냉장
마늘쫑장아찌	10,800	500g	전주교구	냉장
매실장아찌	15,300	500g	전주교구	냉장
명이장아찌	4,500	100g	연꽃마을	냉장
무장아찌	9,800	500g	전주교구	냉장
양념깻잎	11,400	500g	전주교구	냉장
오이장아찌	9,800	500g	전주교구	냉장
우리농양념깻잎	12,900	500g	전주교구	냉장
종합장아찌	13,500	500g	전주교구	냉장
젓갈				
명란젓	16,000	300g	아침바다	냉동
밑반찬				
다시마튀각	2,800	25g	마산교구	
단무지(김밥용)	3,200	400g	농부생각	냉장
단무지(반찬용)	3,200	400g	농부생각	냉장
도토리건조묵	6,000	100g	농민식품	
도토리묵	4,300	420g	농민식품	냉장
도토리묵 판	17,400	2kg	농민식품	냉장
무농약토리콘(대용량)	10,300	1kg	토리식품	
무쌈	3,200	400g	농부생각	냉장
스위트콘	3,700	220g	토리식품	유
아삭한 연근조림	4,000	130g	연꽃마을	냉장
아삭한 우엉조림	4,000	130g	연꽃마을	냉장
우엉조림(김밥용)	4,000	130g	연꽃마을	냉장
청포묵	4,300	420g	농민식품	냉장
청포묵 판	17,400	2kg	농민식품	냉장
김치류				
무말랭이김치	6,700	250g	안동교구	냉장

면류



면류				
감자국수	4,700	400g	큰바위식품	
네모난당면	4,900	300g	농부생각	
당면	5,400	500g	큰바위식품	
삼색수제비	7,200	1kg	네니아	냉동
우리밀국수	2,300	400g	들찬밀	
냉동우동면(대용량)	5,800	1.15kg(230g*5)	네니아	냉동
냉동자장면(대용량)	5,800	1.15kg(230g*5)	네니아	냉동
우리밀쌀국수	3,500	400g	우리농촌살리기공동네트	
자른당면	4,100	300g	큰바위식품	
통밀국수	2,200	400g	들찬밀	
현미수제비	4,800	600g	큰바위식품	냉장
가루				
감자전분	2,900	200g	새롬식품	
귀리가루	10,200	500g	전주교구	무
귀리볶음가루	13,700	500g	전주교구	무
도토리묵가루	24,000	500g	농민식품	
마가루	9,400	100g	안동교구	유 냉장
메밀가루	14,700	500g	안동교구	유 냉장
미숫가루	10,000	800g	착한마을사람들	
미숫가루	15,800	1kg	청주교구	
미숫가루	8,600	500g	청주교구	
백밀가루	2,900	800g	구례우리밀	
볶은율무가루	6,800	200g	청주교구	
부침가루	3,000	500g	토리식품	
생콩가루	5,600	500g	원주교구	냉장
솔잎가루	8,300	150g	청주교구	
쌀가루	4,900	500g	안동교구	유
쑥가루	9,100	150g	청주교구	
아로니아분말(동결건조)	16,100	100g	마산교구	냉장
연근가루	9,200	100g	전주교구	
유기농옛날통밀가루	5,200	800g	안동교구	유
찹쌀가루	4,800	500g	안동교구	유
통밀가루	2,900	800g	구례우리밀	
튀김가루	2,900	500g	토리식품	
핫케이크가루	4,800	600g	토리식품	
만두				
감자새알만두	7,000	520g	우리밀식품	냉동
고기만두	6,000	560g	우리밀식품	냉동
김치만두	6,000	560g	우리밀식품	냉동
부추물만두	6,400	500g	우리밀식품	냉동
사각군만두	6,000	560g	우리밀식품	냉동
라면/즉석				
감자국수(용기면)	10,500	92g*6개	큰바위식품	
목이라면	1,500	103g	새롬식품	
보리국수(용기면)	2,000	92g	큰바위식품	
쌀면국수(용기면)	2,000	92g	큰바위식품	
현미국수(용기면)	2,000	92g	큰바위식품	

건강식품



절편				
도라지절편	21,600	20g*10개	마산교구	
건강보조식품				
꾸지뽕진액	49,700	110ml*30포	마산교구	유
누에가루(냉동건조)	19,800	100g	원주교구	
누에환(냉동건조)	33,500	150g	원주교구	
도라지청	26,200	150g	원주교구	
떠먹는배.도라지청	19,200	230g	원주교구	
마늘환	26,300	180g	원주교구	
뽕잎가루	6,200	100g	원주교구	
뽕잎환	11,000	150g	원주교구	
순환지도맑을청	17,400	100ml*25포	광주교구	냉장
옻진액	11,100	1.5L	원주교구	
우리농쌍화차	23,000	80ml*10	마산교구	
유기농개똥쑥진액	43,800	110ml*50팩	마산교구	유
유기농야채스프	27,600	150ml*30포	하늘빛	유
유기농 양배추환	10,000	120g	광주교구	유
유기농오가피진액	67,500	110ml*50포	마산교구	유
유기농 울금환	10,000	100g	광주교구	유
유기농익모초진액	43,800	110ml*50	마산교구	유
유기농 작두콩환	10,800	100g	광주교구	유
유기헛개녹용액	128,500	80ml*10포*3상자	마산교구	유
유기헛개진액	43,800	110ml*30포	마산교구	유
짜먹는배.도라지청세트	24,000	10g*15포*2상자	원주교구	
천년초열매환	17,900	150g	춘천교구	
천년초줄기환	19,600	150g	춘천교구	
청국장가루	16,700	500g	착한마을사람들	
청국장가루	32,800	1kg	착한마을사람들	
청국환	12,500	300g	수원교구	
홍화씨분말	23,000	250g	우리홍화	냉장
홍화정	34,800	250g	우리홍화	냉장
활록녹용액기스(남,여,어린이,수험생)	66,300	90ml*30포	마산교구	
활록녹용액기스(남,여,어린이,수험생)	127,000	90ml*60포	마산교구	
흑마늘즙	48,900	100㎖*30포	마산교구	
홍삼류				

유 유기농 재배 무 무농약 재배 향 무향생제 가 가농인증 냉동 냉동보관 냉장 냉장보관

※유기가공인증 물품의 경우 유기농재배 표시로 통일하고, 1차 농산물 단순가공품의 경우 원재료 재배 사양에 따라 표기하였습니다.

맘앤맘홍삼(어린이용)	43,000	40ml*30포	정선물산
주머니속홍삼정	90,200	40ml*30포	마산교구
홍삼농축액	130,000	125g*2병	마산교구
홍삼봉밀절편	55,500	20g*10개	마산교구
홍삼액	55,000	90㎖*30포	마산교구
홍삼액	103,000	90㎖*60포	마산교구
홍삼액골드	75,200	80ml*30포	정선물산
임산물			
산양산삼(5년근) 예약	138,000	10뿌리+1	마산교구
산양산삼(6년근) 예약	200,000	10뿌리+1	마산교구
산양산삼(7년근) 예약	600,000	10뿌리+1	마산교구
산양산삼(8년근) 예약	700,000	10뿌리+1	마산교구
산양산삼(9년근) 예약	800,000	10뿌리+1	마산교구
산양산삼(5년근) 예약	69,000	5뿌리	마산교구
산양산삼(6년근) 예약	100,000	5뿌리	마산교구
산양산삼(7년근) 예약	300,000	5뿌리	마산교구
산양산삼(8년근) 예약	350,000	5뿌리	마산교구
산양산삼(9년근) 예약	400,000	5뿌리	마산교구
겨우살이	9,100	100g	춘천교구
유근피	7,400	100g	춘천교구
발효/원액			
개복숭아청	23,600	500ml	안동교구
마리오자임라이트	42,300	100ml*30포	마산교구
매실고(엑기스)	51,100	200g	마산교구
발효생강	15,000	300ml	안동교구 유
수세미원액	15,800	700ml	전주교구 유 냉장
쑥원액	26,000	700ml	마산교구
오디진액	32,400	700㎖	원주교구 냉장
오미자원액	18,900	700ml	금산오미자농원
오미자원액	24,100	500ml	전주교구 유
유기농돌배원액	20,000	700ml	마산교구 유
유기농청매실원액	39,500	1.5ℓ	마산교구 유
유기농청매실원액	24,100	700㎖	마산교구 유
풀의정	27,600	500㎖	안동교구
현미콩효소	30,000	4.2g*45포	마산교구
꿀			
벌화분(건조)	17,700	200g	안동교구
아카시아꿀(중)	30,000	1.2kg	안동교구
아카시아꿀(대)	57,000	2.4kg	안동교구
아카시아꿀(중)	30,000	1.2kg	인천교구
아카시아꿀(대)	57,000	2.4kg	인천교구
아카시아꿀(소)	15,000	500g	인천교구
아카시아스틱꿀	27,800	10g*15스틱*3세트	인천교구
잡화꿀(중)	30,000	1.2kg(반되)	인천교구
잡화꿀(대)	57,000	2.4kg	인천교구
잡화꿀(소)	15,000	500g	인천교구
프로폴리스	69,500	100ml	인천교구

생활용품



주방용품

수세미	3,800	30g이상	전주교구
슈가랩 에코랩(20cm)	6,500	20cm*100m	에코매스
슈가랩 에코랩(30cm)	9,200	30cm*100m	에코매스
슈가랩 에코백(대)	2,500	30*40cm(100매)	에코매스
슈가랩 에코백(중)	2,100	20*35cm(100매)	에코매스
슈가랩 에코위생장갑(100매)	3,300	100매	에코매스
슈가랩 에코위생장갑(50매)	1,800	50매	에코매스
슈가랩 에코지퍼백(대)	2,300	25*30cm(20매)	에코매스
슈가랩 에코지퍼백(중)	1,800	18*20cm(20매)	에코매스
자연으로 종이호일(찜받침용)	1,700	21.6cm(20매)	씨에이치하모니
자연으로 종이호일(프라이팬)	1,800	24.2cm(20매)	씨에이치하모니
자연으로 친환경 종이호일	3,700	30cm*20m	씨에이치하모니
주방용품선물세트(슈가랩)	16,000	에코랩(20cm*100cm), 에코백대(100매(25cm*40cm), 에코지퍼백20매(25cm*30cm), 에코위생장갑(50매), 사파리주걱(10.2cm*18.7cm)	에코매스
친환경 종이호일세트	11,000	종이호일20m+프라이팬35매	씨에이치하모니
비누/치약			
바른치아숯칫솔	5,700	3개+1개	(주)상시
우리농바른치약	5,000	150g*2개	금호덴탈
이엠비누	1,800	1개	이엠맑은세상
이엠천연녹두비누모음	27,000	90g*5개	광주교구
이엠천연비누세트(1호)	25,000	90g*5개	광주교구
이엠천연비누세트(2호)	18,000	90g*5개	광주교구
이엠천연숯비누모음	27,000	90g*5개	광주교구
이엠천연어성초비누모음	27,000	90g*5개	광주교구
이엠천연현미비누모음	27,000	90g*5개	광주교구
이엠투명비누	4,300	1개	이엠맑은세상
이프로(2%)폴리치약	6,500	150g*2개	금호덴탈
죽염(양치)	2,300	250g	대일바이오식품
황토때비누	4,200	170g	이엠맑은세상
세탁/주방세제			
맑은샘	7,300	2.1L	한국유지화학
미순수(세탁용)	14,000	1.5L	큰우물
미순수(주방,욕실찌든때용)	5,100	500ml	큰우물
섬유유연제(리필)	5,600	1500ml	버블프리에코
섬유유연제(용기)	4,400	1000ml	버블프리에코
세탁전용세제	12,300	2.5kg	오케이클린
순비누(세탁용)	4,000	250g*3개	초록세상
이엠다기능비누	1,900	1개	이엠맑은세상
주방세제	6,600	1kg	오케이클린
주방세제	11,100	3kg	오케이클린
주방세제	4,600	500g	오케이클린
천연샘(주방)	3,800	695ml	한국유지화학
어린이/이엠			
당밀	2,000	500ml	이엠맑은세상
소프트베이비워시(산다화)	17,800	300g	스킨큐어
어린이치약(불소첨가)	6,500	60g	제니튼
이엠원액	5,200	500ml	이엠맑은세상
자연이엠(활성액)	2,600	500ml	이엠맑은세상
키즈치약(베이비-불소미첨가)	6,500	60g	제니튼
샴푸/린스/바디워시			
모이스춰라이징 샴푸 (카멜리아-산다화)	18,500	400g	스킨큐어(주)
모이스춰수딩헤어컨디셔너 (카멜리아-산다화)	19,300	400g	스킨큐어(주)
물맑은멱감기	17,700	250ml	㈜이지네이처
산다화 모이스춰라이징 바디로션	17,800	200ml	스킨큐어(주)
바디워시(파이트로겐슬렌더-산다화)	17,800	400g	스킨큐어(주)
샘이랑(세안및바디워시)	8,300	695ml/20ea	한국유지화학
샘이랑Q(펌프형)	8,300	695ml/20入	한국유지화학
노스테 오일 덴드러프 샴푸 (클리어안티)	17,800	400g	스킨큐어(주)
향균보감손세정제	6,200	500ml	버블프리에코
화장품			
산다화 내추럴 매직 비비크림	27,000	40ml	스킨큐어(주)
산다화 내추럴 베이비 로션	19,300	200ml	스킨큐어(주)
산다화 동백 브라이트닝 (내추럴베이지)	18,500	15g	스킨큐어(주)
동백 브라이트닝 (리필용/내추럴베이지)	10,800	15g	스킨큐어(주)
동백 브라이트닝 (리필용/핑크베이지)	10,800	15g	스킨큐어(주)

산다화 동백 브라이트닝 (핑크베이지)	18,500	15g	스킨큐어(주)
로션	27,800	130ml	㈜이지네이처
산다화 리뉴모이스춰라이징 리포좀크림	24,700	55g	스킨큐어
산다화 리바이탈라이징리포좀로션	20,000	150ml	스킨큐어
물맑은세수클렌징워터	16,700	200ml	㈜이지네이처
물분	26,900	35ml	㈜이지네이처
미안수	25,100	130ml	㈜이지네이처
산다화 리포좀 스킨 소프너	18,500	150ml	스킨큐어(주)
산야초미스트	17,700	100ml	㈜이지네이처
산야초세럼	29,400	50ml	㈜이지네이처
수성에센스	26,000	40ml	㈜이지네이처
노스테 순한 썬블럭 로션	14,700	65ml	스킨큐어(주)
산다화 순한 클렌징 동백오일	20,900	200ml	스킨큐어(주)
산다화 썬스틱	17,500	17g	스킨큐어(주)
아이&영양크림	26,000	30g	㈜이지네이처
산다화 아이 콘투어 크림 (인텐시브)	28,600	30g	스킨큐어(주)
산다화 아쿠아수딩 젤크림	23,200	60g	스킨큐어(주)
여성보습케어3종세트(산다화)	64,000	스킨150ml+로션150ml +크림55g	스킨큐어(주)
오일에센스	29,700	40ml	㈜이지네이처
유기농 녹차 마스크팩(진정/5매)	8,500	25ml*5매	씨에이치하모니
유기농 레몬마스크팩(미백/5매)	9,500	25ml*5매	씨에이치하모니
유기농 로즈마스크팩(주름개선/5매)	9,500	25ml*5매	씨에이치하모니
유기농 쌀겨마스크팩(미백/5매)	8,500	25ml*5매	씨에이치하모니
유기농 알로에마스크팩(수분/5매)	8,500	25ml*5매	씨에이치하모니
유기농 콜라겐마스크팩(에센스/5매)	8,500	25ml*5매	씨에이치하모니
산다화 인텐시브 에센스(멀티액션)	30,000	30ml	스킨큐어(주)
산다화카멜리아 워터크림(수분)	24,800	55g	스킨큐어(주)
산다화 페이스오일(카멜리아)	27,000	30ml	스킨큐어(주)
산다화 포맨그린티세트	38,600	토너110ml+로션110ml	스킨큐어(주)
산다화 포맨 디펜스 로션 (모이스춰)	20,000	110ml	스킨큐어(주)
산다화 포맨 에센셜 토너 (안티옥시던트)	18,500	110ml	스킨큐어(주)
산다화 핸드크림	8,000	50g	스킨큐어
헬로바르미(피부진정에센스)	5,000	50ml	씨에이치하모니
호연지기로션(남성)	27,800	150ml	㈜이지네이처
호연지기미안수(남성)	26,000	150ml	㈜이지네이처
산다화 힐링 립밤(카멜리아)	7,500	3.8g	스킨큐어(주)
위생/휴지			
곽티슈	3,700	3곽	부림제지
자연으로 크린에어	4,000	350g	씨에이치하모니
재생휴지(2겹)	8,300	50m*18롤	부림제지
재생휴지(3겹)	11,500	40m*18롤	부림제지
키친타올	5,900	130매*6롤	부림제지
화장지(여행용)	1,700	50매*4개	부림제지
옹기/숯			
밥국그릇(세트)	7,200	밥그릇, 국그릇	청주교구
앞접시(1호)	5,700	20.2cm	청주교구
앞접시(2호)	4,700	17.6cm	청주교구
앞접시(3호)	3,600	15.3cm	청주교구
앞접시(4호)	2,700	13.3cm	청주교구
장투가리(대)	10,700	대(19cm)	청주교구
장투가리(소)	4,800	소(14.3cm)	청주교구
장투가리(중)	6,800	중(15.6cm)	청주교구
항아리 4항	72,000	36L	청주교구
항아리 5항	60,000	22L	청주교구
항아리 6항	51,000	12L	청주교구
항아리 7항	32,300	10L	청주교구



김장물품 예약

품목	규격	회원가	방식
절임배추 (유)	10kg(5~7포기)	29,600	공급
		32,400	택배
김장무 (유)	1단(5개)	6,400	공급
김장동치미무 (유)	1단(5개)	4,600	공급
김장알타리 (유)	1단(2kg)	4,500	공급
김장쪽파 (유)	1단(1kg)	5,500	공급
김장대파 (유)	1단(1kg)	5,500	공급
김장갓 (유)	1단(1kg)	3,700	공급
김장생강 (유)	1kg	13,000	공급

예약마감 : 11월 9일(월)
공급일 : 11/19(목) ~ 11/21(토)
택배발송일 : 11/ 24(화) ~11/ 27(목)
*일부 품목 조기 소진될 수 있습니다.
절임배추는 요일별 한정수량으로 진행합니다.
김장부재료도 품목별 한정수량으로 진행합니다.
절임배추 택배 시간을 우리농에서 조정할 수 없음을 미리 알려드립니다.
**김장물품 공급기간인 11/19(목)~21(토)에는 품질유지를 위해
개인회원 물품 공급이 없습니다.
(나눔터, 교육기관만 정상 공급합니다.)

수험생을 위한 기도

사랑이신 하느님 아버지,
당신의 자녀 OOO가
이번 시험을 치를 수 있기까지
베풀어 주신 모든 은총에 진심으로 감사드립니다.

도움을 청하는 모든 이에게
풍성한 은총으로 응답하시는 하느님 아버지,
열심히 준비했다고는 하지만
당신의 도우심 없이는 늘 부족한 저희들입니다.
주님께서 함께하신다는 굳은 믿음으로
시험을 준비하게 하시고
풍성한 결실을 당신께 봉헌하게 하소서.
그러나 노력하지 않은 결과를 청하지 않게 하시고
땀 흘리지 않은 결실을 바라는 어리석음을 없애 주시고
뿌린 대로 거두는 정직한 마음을 주소서.
간절히 기도하는 가족들이 등 뒤에 서 있음을 알게 하시어
평화로운 마음으로 시험에 임하게 하소서.

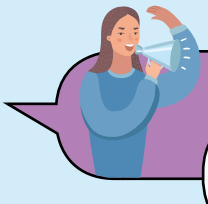
지혜의 원천이신 하느님,
당신 자녀의 눈을 밝혀 주시어
올바르고 성숙한 선택을 하도록 도와주시고
이번 시험을 통해 더욱 주님 가까이 다가서게 하시고
충실한 당신의 자녀로 거듭나게 하소서.
우리 주 그리스도를 통하여 비나이다. 아멘.



합격기원엿 화성한과
180g
9,100원

유 유기농 재배 무 무농약 재배 향 무향생제 가 가농인증 냉동 냉동보관 냉장 냉장보관

※유기가공인증 물품의 경우 유기농재배 표시로 통일하고, 1차 농산물 단순가공품의 경우 원재료 재배 사양에 따라 표기하였습니다.



수능 D-한 달 전. 두뇌활동, 혈액순환, 체력관리를 위해 소화가 편한 아침을 꼭 챙겨주세요.



그대여, 아무 걱정하지 말아요!



블루베리 냉동 유 14,600원

마산교구 500g

안토시아닌의 항산화효능으로
눈의 피로를 덜고 집중력을 높여줍니다.



양배추(절단) 무 4,900원

청보 1kg

비타민U, 칼슘 등 세포 재생을 도와 스트레스로 인한
불편한 속에 편안함을 줍니다.



절단무 유 2,100원

안동교구 1개(800g 이상)

가을무는 보약, 천연소화제라고도 불립니다.
조림, 무침, 국, 육수 등 다양하게 활용할 수 있습니다.



애호박 무 3,000원

안동교구 1개

당질과 비타민A, C가 풍부하고 소화 흡수가 잘 되며,
변비 예방에 좋습니다.



깍은마 유 6,900원

안동교구 300g

뮤신 성분이 풍부해 위를 보호하고 '산에서 나는 장어'라는
별명이 있을 정도로 자양강장에 좋습니다.



순살고등어 냉동 7,500원

해농수산 300g(4조각)

등푸른생선에 불포화지방산인 DHA,
오메가-3가 풍부해 뇌세포를 활성하고,
미네랄 일종인 셀레늄 성분이 체내 면역을 강화합니다.



꽁치 냉동 3,600원

해농수산 250g(3마리)

열량이 낮고 단백질 함량이 풍부하며, 붉은 살의 꽁치는 비
타민B12가 풍부해 빈혈증을 완화합니다.



바다장어 냉동 17,000원

에코푸드 400g

기력 보충 외에 다양한 효능이 많습니다. 비타민A, 레티놀,
토코페롤, DHA 등 각종 영양성분이 안구건조증, 야맹증,
혈액순환, 폐건강 등 건강 증진에 좋습니다.



쌈다시마 냉동 2,800원

광주교구 600g

요오드, 칼슘, 칼륨이 풍부해 체내 나트륨과 노폐물 배출,
뼈 건강에 도움이 됩니다.



팥죽 2,400원

토리식품 230g

사포닌, 칼륨이 풍부한 팥은 붓기를 빼주고 혈압상승을
예방하며 아토피 피부염이나 기미 제거 등 도움을 줍니다.



모듬죽세트 15,000원

안동교구
3종(참마, 율무조녹두, 현미수수 각1개씩)

직장인과 학생, 바쁜 현대인을 위한 간식, 식사 대용으로
좋습니다.



매실고(엑기스) 51,100원

마산교구 200g

음식, 피, 물 속의 독을 없애는 매실은 알칼리성 식품으로
해독작용이 뛰어나고 소화와 마음을 편하게 해줍니다.

우리농 직영나눔터에서 협동조합으로



서울우리농 상설나눔터는 총 3곳으로 직영점으로 명동나눔터가 있고, 협동조합으로 서초와 한강나눔터가 있습니다. 그중 서초협동조합은 본래 본부 직영점으로 운영하던 곳이었습니다.

"내가 그들에게 한마음과 한길을 주어"
(예레 32,39)

2011년 6월 축복식을 시작으로 출발한 서초나눔터는 인근에 서초3동 성당이 있지만 골목은 오피스 중심으로 이뤄져 좋은 목은 아닙니다. 한 블록 떨어진 곳에 대형마트가 있고 각종 패스트푸드가 가득한 편의점들이 골목마다 위치해, 친환경 1차 농산물을 중심으로 꾸려가는 우리농나눔터는 크게 활성화되지 못하고 단골 위주로 운영되곤 했습니다. 인건비만큼 운영 적자가 계속되면서 폐점을 고민할 무렵, 때마침 문정동성당 활동가 4명이 뜻을 모아 협동조합을 설립하게 됩니다. 그렇게 2015년부터 지금까지 이연수 젬마(문정동성당, 서울대교구 우리농 생활공동체 회장) 외 3인이 꾸준히 이끌어오고 있습니다.

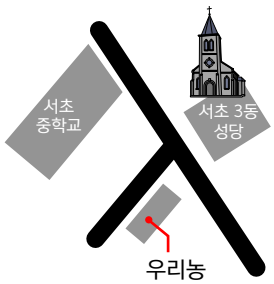
"재난을 당하여 호소하는 이를 물리치지 말고
가난한 이에게서 네 얼굴을 돌리지 마라."
(집회 4, 4)

"나눔터 하나가 사라지면 그만큼 농민들의 판로가 사라진다는 것만 생각했어요. '그것만큼은 지켜줘야 하지 않는가.' 활동가 4명이 모두 동의했죠."

조합원으로 참여하고 싶다는 농민들이 있었지만, 이연수 젬마 회장 외 조합원들은 공동사업자가 아닌 자매결연이나 다양한 도농교류 활동으로 농민을 지지하고 싶었습니다. 가농소 입식, 태풍 피해 농가 일손돕기 등을 기본으로 2019년에는 나눔터 앞에서 두물머리분회(가톨릭농민회 수원교구연합회) 농민과 함께 매달 1회 직거래장터를 열었습니다. 코로나19로 인해 많은 활동이 막혀버렸고 운영 어려움은 여전하지만 그럴 때마다 그리운 농민들 얼굴과 첫 마음을 기억합니다. 주님께서 하신 약속이 있기 때문입니다.

두려워하지 마라.
내가 세상 끝날까지 항상 너와 함께 하리라...

서초협동조합 조합원 4명과 시간제로
도움을 주고 있는 2명이 주 4일제 정도로 활동한다.
운영시간 매일 오전10시~오후8시
전화문의 02-521-1804



우리농
서초협동조합
(서초구 효령로47길 32)

이문동성당을 통해 보는 본당공동체의 생명살림운동



사진 김순신(카타리나)회장(좌측 세 번째)과
본당 생활공동체 활동가, 윤영선(로사) 사목회장(우측 두 번째)

서울대교구 이문동성당(주임 박동호 신부)은 2020년 8월 8일 전후로 발생한 집중호우로 삶의 터전을 잃은 농촌 지역과 농민을 위해 특별지원금 2천만원을 모금해, 광주와 전주교구 가톨릭농민회와 사회복지회에 각각 전달했다. 한편 1천만원 상당 우리농 물품구입을 통한 지원금을 더하면 총 3천만원의 성금을 우리 농촌을 위해 내어주었다.

"우리 지역 농업생산이 중단되었습니다."

피해를 가장 많이 입은 곳은 광주교구 곡성분회 이옥신 농민과 전주교구 순창분회 김기열(이냐시오), 전명란(글라라) 농민부부로 하우스에서 재배하던 농산물 모두와 농기계, 가공기계시설 등이 전부 물에 잠겨 농업 활동이 전면 중단되었다.

"순창지역에 몇몇 마을이 침수되었는데, 나이 많으신 분의 경우 집을 잃으니 근간이 흔들리시는 듯해요. 공황장애가 올 정도로 삶의 희망을 잃으시고 목 놓아 우시는데..."

순창분회 김기열(이냐시오), 전명란(글라라) 농민부부가 운영하던 가이아농장은 노지와 하우스에서 15년째 미나리만을 유기재배하던 곳으로, 보통 늦가을에서 겨울까지 2~3개월만 재배하는 다른 미나리생산지와 달리 연중 미나리밭을 운영하며 생산 및 가공, 체험을 하던 곳이었다. 침수로 인해 미나리 뿌리가 썩고 즙을 내던 유기가공시설이 모두 망가져 올해 하반기와 추석에 팔 수 있는 농산물이 하나도 없게 됐다.

"세대별로 한가위 선물 받아가세요~"

이문동성당은 본당의 날을 맞아 지난 9월 20일(성 김대건 안드레아 사제와 성 정하상 바오로와 동료 순교자들 대축일) 매미사가 끝난 후 성당 앞마당에서 우리밀 4종 세트와 유기농 양파를 세대별로 나누었다. 신자들의 손에는 미리 공지된 안내에 따라 장바구니가 들려 있었다.

"본당 건축기금도 아직 남은 상태예요. 그런데 박동호 신부님께서는 사회의 가난한 이웃을 먼저 돌보는 것이 필요하다고 말씀하셔요. 이해 못하는 신자도 있지만 대부분 넉넉하진 못해도 불필요한 소비를 줄이고 작은 나눔도 실천하려 해요. 아나바다(빈첸시오회 재활 물품나눔)도 오래되었고, 본당 태양열발전 시설은 에너지 사용량을 충당하고 있어요."

한가위 선물 준비도 그렇지만 하필 오늘은 3주 만에 본당 미사가 재개된 첫날로 이문동성당 활동가들이 9시 미사 방역 당번이라 오전 내 분주했다. 또 나눔터에 있던 2019년산 고춧가루 재고를 해소하기 위해 고추장도 담궜다. 김순신 카타리나(이문동성당, 우리농 생활공동체) 회장이 특별히 자모회에 솜씨 좋은 형님에게 부탁했는데, 맛이 좋아 아침에도 꽤 많은 양이 팔렸다.

"우리의 노력들이 농촌과 농민만을 위한 것은 아니죠. 결국 우리가 돌려받거든요. 모두가 불편함을 느끼는 만큼 환경의 소중함도 느낄 거예요. 결혼하면서 쭉 이문동에서 아이들 키웠고, 손주도 보고 있는데요. 늘 빌려 쓰고 있다고 생각해요. 아껴 쓰고 다음 세대에 돌려줘야죠."

이문동성당 사례를 보면 공동체가 함께 하기에 더 큰 힘을 내고, 연대 속에 선순환하는 생명살림을 확인할 수 있다. 우리가 받은 선물은 이웃사랑 결국 이것이 아닌가.

"식량주권-이제는 씨앗이다" 2

식량주권

식량주권에 대한 최초의 토론은 1996년 멕시코에서 열린 비아캄페시나 세계총회에서 시작되었고, 2007년 비아캄페시나의 '닐레니선언문'에 잘 나타나 있다.

"식량주권은 환경친화적이고 지속 가능한 방식으로 생산되고 문화적으로도 적합한 식량에 대한 민중들의 권리이며,…식량과 농업 생산체계를 결정지을 수 있는 권리이다.…우리의 토지, 영토, 물, 종자, 가축, 생물의 다양성을 사용하고 관리하는 권리가 식량 생산자의 손에 있다.…" 즉, 식량주권은 식량에 관한 것을 스스로 결정할 권리를 의미하는 것이다.

국민의 생존권으로서의 식량주권

국민의 생존권(인간답게 살 권리)은 헌법으로 보장된 권리로 생명을 보전하고 건강을 유지할 수 있는 정도의 '생물학적 최저생존수준'을 보장하는 것이다. 우리는 '건강'이 양적으로 충분하고 질적으로 안전한 먹을거리를 통해서만 보장된다는 사실을 인정해야 하며, 다른 누구도 아닌 농민들이 식량을 생산함으로써 가능한 것이라는 점 역시 인정해야 한다. 식량을 자급보다는 사 먹으면 된다는 식의 안일한 태도로는 국민의 생존권을 보호할 수 없다.

종자의 경제적 가치

각국이 종자시장에 관심을 가지는 것은 특허, 식물신품종보호, 유전자원 활용에 따른 독점적 권리가 보장되기 때문이다. 세계 3대 초국적 농생명공학기업인 몬산토, 듀퐁, 신젠타의 시장점유율은 약 47%이며, 세계 10대 종자기업 시장점유율은 약 67%이다. 세계 3대 기업의 유전자조작종자(Genetically Modified seeds, 이하 GM종자)시장에서의 시장점유율은 약 87%에 달한다. 시장점유율이 중요한 이유는 특허 등으로 독점적 권리를 보장받고 있기 때문이다. 그리고 GM종자 개발에 따라 생명공학 분야는 기존의 유전자원을 최대한 활용해 새로운 종자를 만들어내는 경제적 가치에 관심 가지게 되었다.

종자와 지식재산권

'무역에 관한 지식재산권협정(TRIPs)'은 지식재산을 보호하기 위해 만들어진 협정으로 어디까지나 경제적 이익에 대한 보호이다. 저작권뿐만 아니라 특허, 식물신품종, 상표, 영업비밀 등 모든 것들이 돈이 되기 때문에 그걸 처음 발명하거나 발견한 이들에게 절대적인 독점권을 준다. 즉, 이들의 허락 없이 아무도 이것을 사용하거나 쓸 수 없다. 1980년 미국이 최초로 미생물에게 특허를 준 이후 모든 생물은 특허대상이 되었으며 이는 그대로 TRIPs에 반영되었다. 여기에 유럽의 '식물신품종보호를 위한 협약(UPOV)'이 합세하였다. 그 결과 다른 어떤 분야보다 농업에 더 큰 영향을 미쳤는데, 농업은 그야말로 생물을 키우는 일 그 자체이기 때문이다.

왜 종자주권, 농부권인가

농업을 세우는 데 가장 중요한 것은 농민이 농사지을 수 있는 환경을 만드는 일이다. 농민이 안정적으로 농사짓기 위해선 땅과 물, 씨앗이 보장돼야 한다. 특히 씨앗에 대한 권리가 보장되지 않으면, 아무리 많은 농지가 확보되더라도 농사는 불가능해진다. 따라서 씨앗에 대한 농민의 권리, 즉 농부권 보장이 절실히 필요하다.

농부권이란 전통적으로 농민이 행해온 종자를 저장하고 이를 심고, 나누거나 파는 권리를 말한다. 그러나 특허를 가지고 있는 기업은 종자를 독점함으로써 얻는 이익을 뺏기고 싶어 하지 않는다. 이런 기업들과 싸우는 농민들에게 유일한 무기가 바로 농부권이다. 농민은 처음 농업이 시작된 때부터 지금까지 끊임없이 종자를 개발하고, 재배하고 보존해 왔다. 이런 다양성은 종자들을 심고 가꾸는 과정속에서 외부의 조건, 예컨대 병충해나 기후 변화 등에 적합하도록 노력해온 결과물이다. 농민의 손에서 자란 씨앗은 그것이 어떤 유전적 특성이 있다 하더라도 설명할 수 없는 가치가 그 속에 녹아있다. 그리고 그 가치를 인정해 주는 것이 바로 농부권이다.

농부권이 실현되기 위해서는 네 가지가 보장되어야 하는데, 바로 종자를 저장하고, 사용하고, 교환하고, 파는 권리이다. 또한 농업생물다양성과 관련된 전통지식, 이익공유, 정책결정 과정에 농민의 참여가 보장돼야 한다.

김은진 교수
서울 우리농 교육위원, 원광대학교 법학전문대학원



즐거운 지구살리기 – 행복한 지구를 위한 작은 움직임

신규회원님 반갑습니다. (2020.09.17~2020.10.17)

강미순, 강수정, 강지수, 김갑태, 김 령, 김별님, 김수나, 김숙연, 김재현, 김해진, 문명순, 민수연, 박민혜, 박은경, 박진선, 박희덕, 심수정, 오윤주, 이가연, 이경은, 이덕임, 이상민, 이선숙, 이영례, 이영숙, 이은미, 이재근, 이행원, 이혜숙, 임성희, 장분도, 장옥희, 정금자, 정명화, 정혜진, 주혜란, 차청희, 최수연, 최인옥, 홍성림, 홍화정, 황미구 이상 42명

후원회원님 감사합니다! (2020.09.17~2020.10.16)

강명도, 강문석, 강문식, 강신구, 강연숙, 강윤숙, 강재화, 강효숙, 강희영, 고융자, 고재연, 공화정, 곽수영, 곽호국, 구재일, 권경은, 권순형, 권오경, 권오설, 권혁준, 권희봉, 기경욱, 김갑남, 김경수, 김경순, 김경희, 김경희(마리아), 김기숙, 김기순, 김대수, 김동일, 김명희, 김미경(크리스티나), 김미수, 김민숙, 김민정, 김민희, 김보람, 김선숙, 김선영, 김성기, 김세은, 김수철, 김숙현, 김순희, 김연자, 김영관, 김영란, 김영순, 김옥순, 김용민, 김용빈, 김용환, 김용희(김지한), 김원호, 김유미, 김유진, 김은선, 김은숙, 김은영, 김은정, 김은주, 김은지, 김정구, 김정근(임수향), 김정연, 김정희, 김진(니노), 김진근(이덕자), 김진숙, 김진영, 김진향, 김창호, 김태윤, 김한석, 김향산, 김현민, 김현정, 김형목, 김혜경, 김혜순, 김혜정, 김효숙, 김효영, 김흥겸, 남경설, 남궁금봉, 남석우, 남학현, 남혜현, 도봉개, 라병철(유경옥), 류영지, 류재숙, 명예자, 목영진, 문고운, 문미경, 문세영, 민경일, 민옥식, 박경심(감임경), 박균희(권세라), 박기홍, 박난희, 박동호, 박선주, 박송죽, 박영숙, 박영순, 박원규, 박원희, 박윤재, 박은자, 박은호, 박재근, 박재성, 박정선, 박정주(장은주), 박충권, 박현숙, 박현자, 박혜서, 박호연, 박희옥(안준홍), 배영희, 배은주(최병권), 배현식, 백경임, 백광진, 백성은(신준섭), 백용기, 백종연, 서경자(석병남), 서윤주, 석미경, 성인호, 성지운, 소정윤, 손문자(유형종), 손미혜, 송국건, 신상수, 신수진, 신송선, 신영주, 신영혜, 신욱열, 신진우, 신형섭(원보경), 신혜원, 심경미, 심연기, 안동규, 안재현, 양미숙, 양승숙, 양인실, 여혜원, 염빛나, 오경희, 오대일, 오민진, 오병웅, 오순엽, 오영선, 오윤아, 오철우, 우서영, 우순자, 우창원, 유근실, 유승연, 유승원, 유유리, 유정희, 윤소연, 윤영선, 윤혜영, 이강진, 이강희, 이경락, 이경숙, 이경진, 이계풍, 이규현, 이기선, 이길재, 이다교, 이명숙, 이문희, 이미숙, 이병석, 이병칠, 이분숙, 이상동(이병화), 이상선, 이상수, 이선희, 이세인, 이숙경, 이숙영(인호), 이순남, 이승은, 이승현, 이승환, 이연수, 이영주, 이윤, 이은경, 이은석, 이은자, 이은지, 이은진, 이재영, 이재준, 이정심, 이정헌, 이종화, 이주은, 이준우(이형종), 이중헌, 이지원, 이지은, 이진희, 이필림, 이현정, 이형림, 이혜원, 이호연, 임경호(정명옥), 임복희, 임성은, 임순혁, 임윤미, 임재연, 임정순, 임현재, 장석균, 장성오, 장아자, 장은실, 장정아, 장정옥, 장항순, 장현아(최영혜), 전남이, 전명춘, 전상선, 전자은(이신재), 정경애, 정광균, 정명자, 정순택, 정영숙, 정영진, 정인숙, 정태옥, 정현용, 정환규, 조귀숙, 조길, 조달림, 조동철, 조민경, 조순자, 조양미, 조양숙, 조영선, 조은경, 조은수, 조인환, 조정아, 조준형, 조준호, 조춘숙, 조해붕, 조헌군, 좌순영, 주혜란, 지은미, 지일진, 차서우, 최경오, 최규옥, 최승식, 최영숙, 최영진, 최지은, 최창신, 최창학, 한금숙, 한보람, 한숙경, 한영진, 한옥숙, 허봉(허재원), 허진, 허혜수, 홍미자(김세동), 홍석, 홍순미, 홍정연, 홍희정, 황광욱, 황성욱, 황순옥, 황은희, 황정윤, 황종철

회원님, 확인되지 않은 입금자 명단입니다~!

2020년 미확인 명단: 이영숙(4월3일) 9,500원, 최병욱(7월24일) 25,000원, 김혜령(8월26일) 30,000원, 한인규(9월8일) 190,000원, 김영숙(9월14일) 85,000원, 김만종(9월22일) 30,000원, 최승란(9월27일) 10,000원, 임정훈(9월27일) 10,000원, 한연수(9월30일) 50,000원 이전 년도 미확인 명단: 정해용(9월23일)77,400원, 이은경(5월23일)30,300원, 성인식(12월26일)106,800원, 김금필(11월23일)36,100원, 김경수(5월22일)33,000원, 김국자(8월14일)38,500원

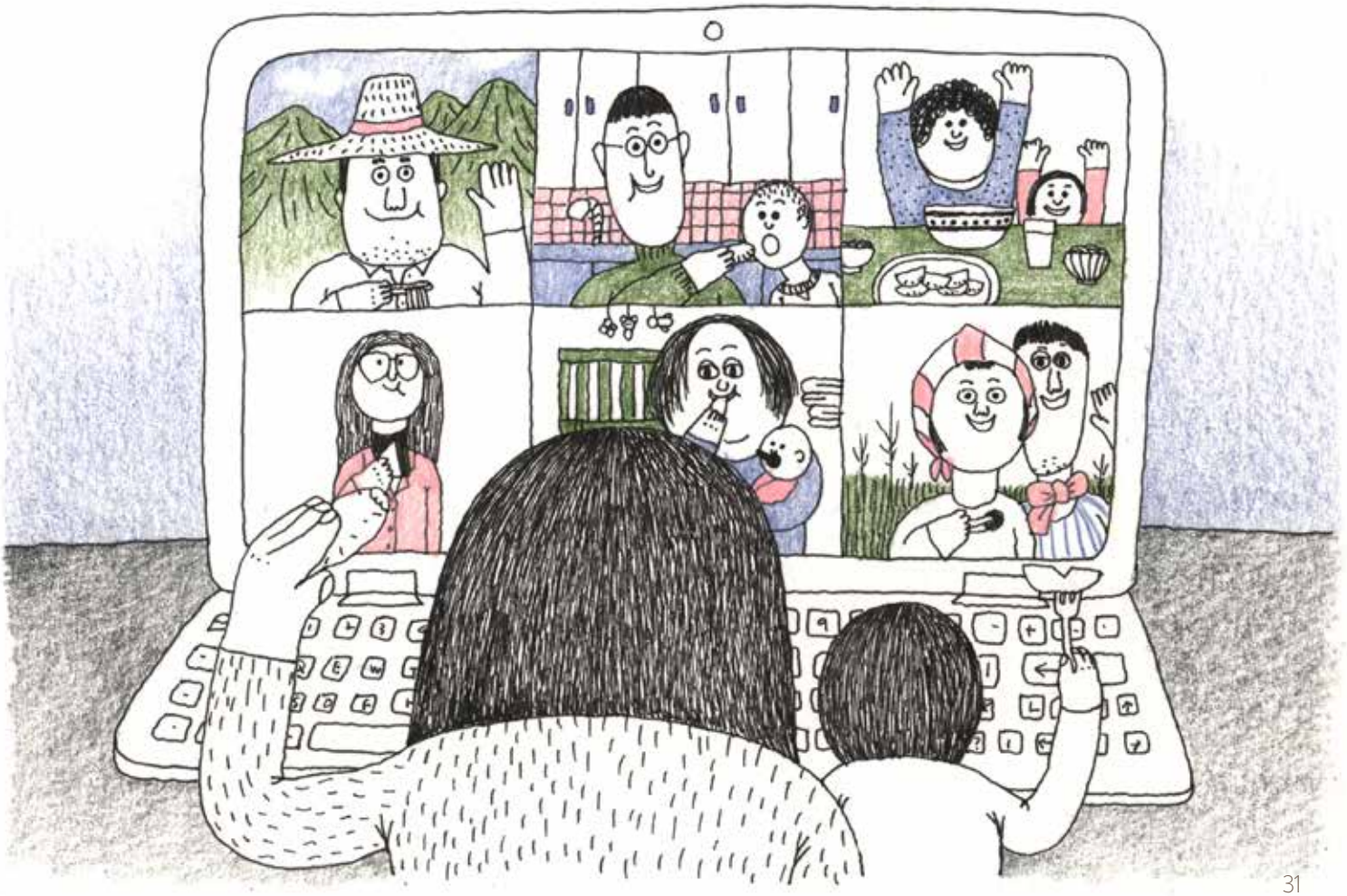
입금내역을 확인하신 분은 사무실(02-2068-0140)으로 연락주시기 바랍니다.

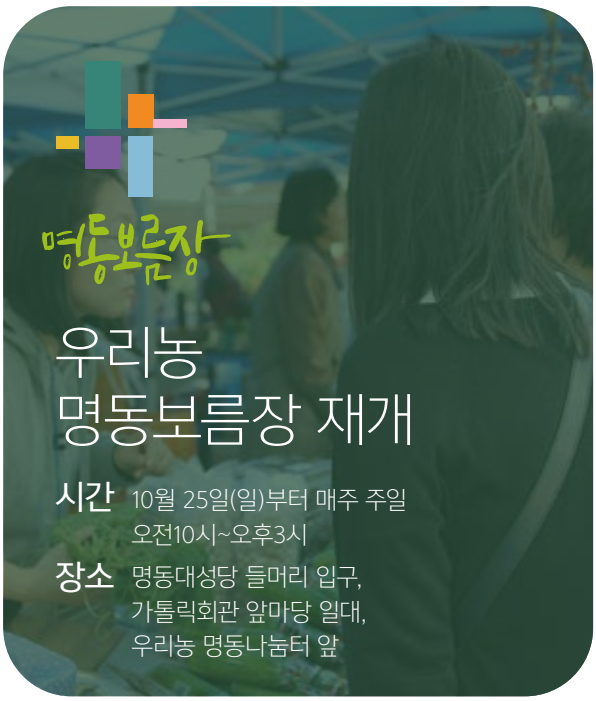
농민과는 비대면, 생명농산물과는 대면

농민은 잘 키우고, 우리는 맛있게 차리고
우리들의 도농 한마당은 논밭에서 식탁까지
훨씬 더 넓어졌습니다.



그림 그린 이 소복이는 여전히 그림 그리는 일이 제일 행복한 만화가입니다.
짝꿍과 아이와 셋이 살고 있고, 지은 책으로는 <시간이 좀 걸리는 두 번째 비법>,
<우주의 정신과 삶의 의미>, <파리라고 와봤더니>, <이백오 상담소>,
<애쓰지 말고 어쨌든 해결 1,2>, <소년의 마음>이 있습니다.







1. 주문 마감시간

·모바일/온라인 주문 : 2일전 아침8시 마감

공급일	수	목	금	토	월	화
주문일	월	화	수	목	금/토	일

·상담전화/팩스 주문 : 3일전 17:30분 마감

2. 결제방법

·모바일/온라인 주문 시 카드결제
·전화주문 시 상담원수기결제/SMS결제
·자동이체(CMS) 별도 신청
·무통장입금 물품 수령 전 선입금
우리은행 454-018927-13-102
(사)천주교서울대교구우리농본부

3. 회원정보 변경, 물품이상 시 바로 연락주세요.

·신선생물의 경우 기간이 지나면 처리가 어렵습니다.
·주소, 전화번호 등 변동 시 상담전화 바랍니다.

회원가입 및 배송안내

·가입비 3,000원, 예치금 30,000원 납부
·신규회원 가입 시 초록쿠폰(3,000원)발행
·회원 공급의 경우 3만원 이상 주문 시 배송비 무료
(공급 외 지역 택배비 4,000원 부과)
※비회원 주문의 경우 100,000원 이상 주문 시 택배비 무료

Calendar Check List

김장물품 공급 안내

김장물품 공급기간인 11/19(목)~21(토)에는
물품 품질유지를 위해 개인회원 물품 공급이 없습니다.
(나눔터, 교육기관만 정상 공급합니다.)

주문전화
(서울/인천/의정부교구)
02)2068-0140
팩스주문
02-727-2279
온라인주문
www.wrn.kr

우리농 상설나눔터

명동직매장: 02-727-2280
중구 명동길80 가톨릭회관
서초협동조합: 02-521-1804
서초구 효령로47길 32
한강협동조합: 02-3785-1801
용산구 이촌로 300
인천답동: 032-763-0551
인천 중구 우현로50번길 43 1층(경동)

편집 : 이승현, 김현정, 김선영, 장미정
디자인 : 김민철, 김정은, 주가은, 최재인

우리농 생활공동체 서울대교구 본당나눔터

가재울성당 02-308-8871
강일동성당 02-442-1244
개포동성당 02-574-4744
고척동성당 070-4291-8742
구의동성당 02-3436-3090
구파발성당 02-385-9935
난곡동성당 02-861-3611
노원성당 02-3392-3081
녹번동성당 02-358-5001
논현2동성당 02-516-5066
대치2동성당 02-565-1994~5
돈암동성당 02-925-0098
동대문성당 02-2238-7172
둔촌동성당 02-482-1841
등촌1동성당 02-3662-8625
마장동성당 02-2298-5521
명일동성당 02-481-0211
목5동성당 02-2644-1100
문정동성당 02-431-5233
방배4동성당 02-3477-1900
번동성당 02-946-0781
불광동성당 02-355-0545
서초동성당 070-7245-0230
성산2동성당 02-374-9004
세검정성당 02-3217-9595
수색성당 02-307-0023
수유동성당 02-999-9701
수유1동성당 02-945-2124
신수동성당 02-711-3761
압구정동성당 02-515-1784
양천성당 02-2647-6413
역삼동성당 02-553-0801
용산성당 02-719-3301
응암동성당 02-308-2004
이문동성당 02-957-8161
자양동성당 02-452-4881
중계양업성당 02-3391-7900
청담동성당 02-3447-0750
포이동성당 02-571-3251
하계동성당 02-948-6282
행당동성당 02-2299-8961
홍은2동성당 02-372-8693
홍제동성당 02-3217-7773
화곡본동성당 02-2694-6235

우리농 생활공동체 인천교구 본당나눔터

고촌성당 031-986-9031
논현동(인천)성당 032-441-5134
부평1동성당 070-8135-8418
소사본3동성당 032-346-6700
소사본동성당 032-346-3800
영종성당(성모회) 032-746-4312
제물포성당 032-867-0867
중2동성당 032-668-8300
중3동성당 032-326-6072
풍무동성당 032-983-1758

우리농 생활공동체 의정부교구 본당나눔터

구리성당 031-552-0081
녹양동성당 031-876-2266
대화마을성당 031-922-7077~8
덕소성당 031-521-2211
덕정성당 031-859-7225
백석동성당 031-908-6811~2
신원동(고양시)성당 02-381-3939
용현동성당 031-851-9190
의정부1동성당 031-845-1700
인창동성당 031-565-1784
일산성당 031-975-2050
주교좌의정부성당 031-836-1980
지금동성당 031-567-3950
탄현동성당 031-922-3445
토평동성당 031-567-9341
행신1동성당 031-938-8360
화정동성당 031-974-9494