

우유소비 늘리려면

—밥에 말고, 소주에 타자—

이 재 영

(성균관대학교 농대 학장)

그동안 여러 전문가들이 이구동성으로 우유가 사람에게 좋다는 말을 충분히 했기 때문에 비슷한 소리는 빼고 구체적으로 어떤 방법이 우리 실정에 맞는 보급가능한 방법인지 실례를 들어 소개하기로 한다.

아울러 이 내용은 나 자신이 10여년간 몸으로 실험을 끝낸 체험담임을 우선 밝혀 두기로 한다.

(1) 밥에 우유를 달아서 먹는 방법

이 방법은 조반식사에 특히 좋은데 온식구에 보급해본 결과 매우 인기가 높고 지속성이 있다.

우유가 빵하고만 궁합이 맞는다는 생각은 서양사람들 소리이고 우리생활에서 뗄 수 없는 밥과 맷치를 시켜본 결과 친생배필이고 놀라운 진미를 알게 된다.

특히 중년이후의 도시인에게 잘맞고 겨울에는 더욱 좋다.

그리고 부식은 멀치 몇마리면 되기 때문에 염분의 과다한 섭취를 자연스럽게 막아주어 위장보호는 물론 장수에도 큰 효과가 기대된다.

방법은 밥을 퍼서(보통 1공기 내외) 식힌후,

찬우유를 1~2홵 붓고 설탕이나 꿀을 반수저~한수저정도 넣은후 잘 말아가며 섞는다.

열에 머루치 두어마리나 콩장 정도의 조미료(?)를 곁드리면 부식준비 없이(주부의 수고를 덜게됨) 간단하고 부담없는 조반이 끝난다.

나는 13년째 걸르지 않고 하는데 여행때는 이것이 안돼 큰곤욕을 치루게 되며 가급적 시골여행(우유없는)을 삼가하게 된다.

솔직히 말해서 나의 가장 즐거운 식생활은 조반이며 그 진미는 5년쯤후에 더욱 깊이 알게 된다.

한번 시작하면 중단없이 계속해야 이런 경지에 도달할 수 있다는 신념으로 해보아 주기를 권장하고 싶다.

위장에 부담이 없고 마누라 수고 덜어주고 소금을 줄여먹으니 좋고

특히 입맛이 없어 조반을 못하는 사람에게는 특효약임을 자신해 둔다.

(2) 소주에 우유타 마시기

2홵병에 우유 1홵을(주전자나 빈병이용) 타면 상쾌한 색깔의 흰소주가 된다. 조직에 이상이 없으며(침전이나 분리등) 술맛도 살고 우유맛이 극

히 보드러운 정도로 살아 입에서 느끼는 맛은 별미중의 별미가 된다.

이런 흰소주는 위장을 보호하며 숙취가 없고, 동물성안주를 자연스럽게 견드리는 효과가 있어 별도의 안주가 없어도 일석다조의 효과를 준다.

밥이나 소주는 모두 우리생활 주변에 있으므로 이런것과 우유를 멧치시켜 식생활에 뿌리를

내리게 해야한다. 억지로 빵을 먹여 보았자 되지를 않아 만날 식생활개선은 제자리 거름이 아닌가?

자연스럽게 순리대로 할 일이다. 소주에 우유를 탄 흰소주는 2년전 부터 가끔 시음을 해보는데 원래 주량이 적어 내가 적당한 모델이 못됨을 부기해 둔다.

<토막 지식>

79年度 日本學校牛乳給食實積

- 全體 28億 8023萬 4000個 (57萬 647%, 原乳換算量 60萬 49%) 前年比 3.3% 增
- 飲用牛乳處理量 (391萬 1003%)의 15.3%
- 補助金 (167億 7261萬 8000円) 前年比 3.2% 增
- 供給容器別構成比 병 70.3%, 종이용기 29.6%
- 供給事業者 672業體
- 全供給學校數 3萬 4501校
- 普及率 小學校 96.4%
中學校 85.2%
夜間高校 95.2%
其他 83.7%
全體 92.9%
- 供給價格 병 36円 26錢 (원환산 112⁶²)
종이용기 36円 33錢 (// 112⁸⁴)(80.11.4 현재 환율 100 : 310⁵⁹)