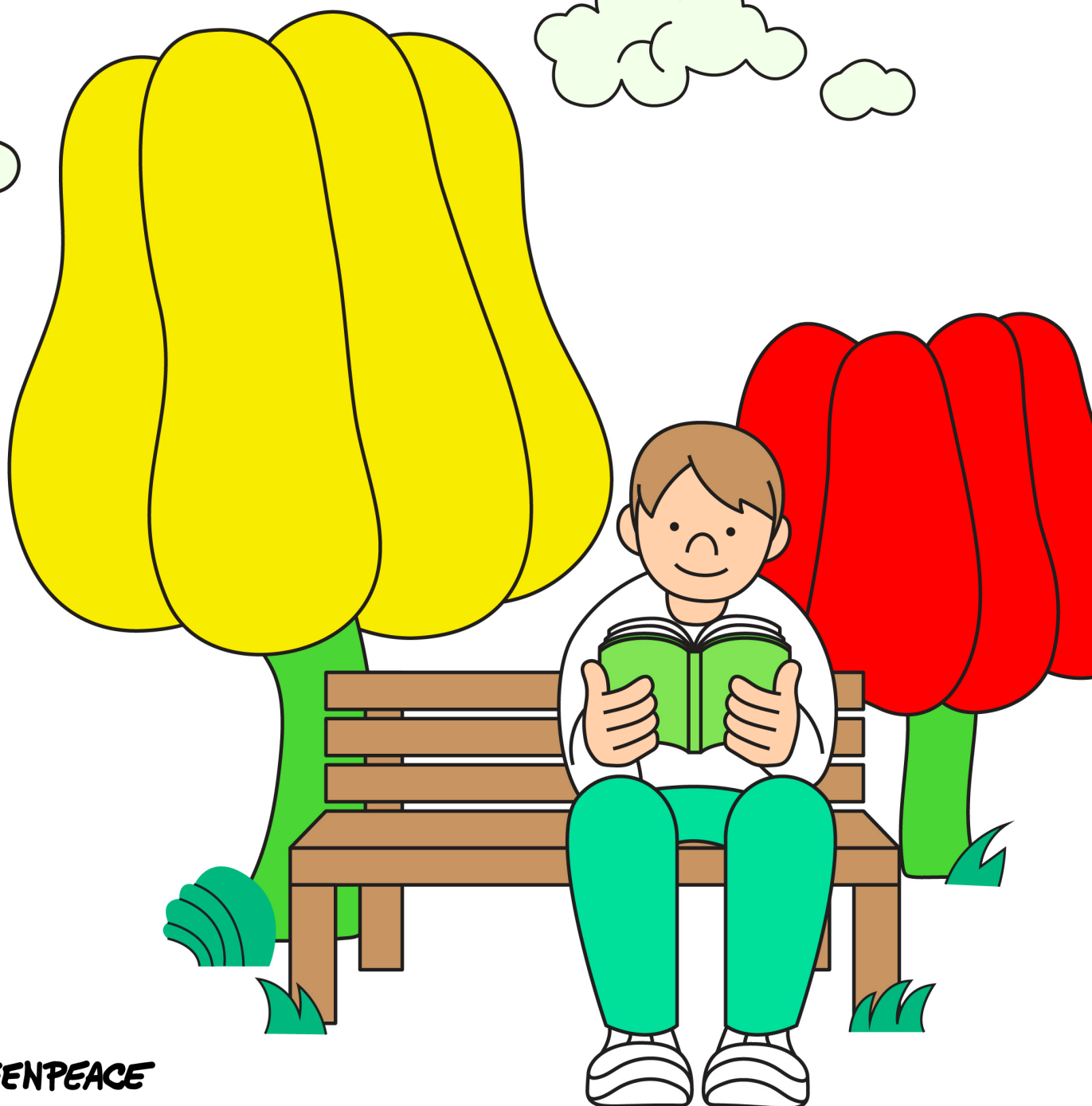


채.세.권. 레시피 북

밥상에서 시작하는 기후행동



나의 식탁에서 시작되는 지구와 나의 건강한 삶, '채세권'에 오신 것을 환영합니다!

엄청난 양의 온실가스를 배출하는 공장식 축산에서 벗어나,

통곡물, 과일과 같은 식물성 식생활을 즐기는 것이 바로

기후행동에 동참할 수 있는 효과적인 방법이라는 사실을 아시나요?

그린피스는 여러분의 채세권 생활을 조금 더 쉽고 즐겁게 시작할 수 있도록

일상에서 채식을 실천하는 분들로부터 응모 받은 요리법을 공개합니다.

내가 선택한 '한 끼'에서 긍정적인 변화의 시작된다는 것.

기대되지 않나요?

그렇다면 가족 또는 친구들과 직접 만든 채식 요리로 식사를 해보는 것은 어떨까요?

레시피북에 있는 요리를 따라 만들고

#채소한끼최소한끼 #채세권 해시태그와 함께

블로그, 인스타그램 등을 통해 공유해주세요.



GREENPEACE

• 푸주 토마토 볶음 •

두부를 만들 때 나오는 막을 말린 푸주는 마라탕, 마라샹궈의 인기와 더불어 조금은 친숙한 식재료가 된 것 같아요.

콩으로 만든 식물성 식재료이면서 쫄깃한 식감 덕분에 많은 사랑을 받고 있죠.

토마토와 푸주를 함께 볶으면 그럴듯한 비주얼이 나와요. 간단한 재료, 단순한 조리법의

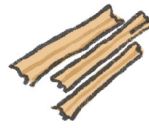
비건 레시피는 채소 한 끼 실천의 허들을 낮춰주니 너무나 소중한답니다!



재료



토마토 2개



푸주 3줄



쪽파 1줄



케첩 2큰 술



소금



후추



식용유

요리법

- 1 푸주 3줄을 찬물에 최소 3시간 불린다.

Tip: 제품마다 차이가 있을 수 있지만 손으로 만졌을 때 부드러우면 제대로 불려진 거예요.

- 2 끓는 물에 불린 푸주를 30초간 데친다.

Tip: 불순물을 꼭 제거해 주어야 콩 비린내가 나지 않아요.

- 3 푸주는 손가락 마디 절반 정도 크기로 잘라 주고, 토마토도 비슷한 크기로 썰어 준다. 쪽파는 쫄쫄쫄 썰어준다.

- 4 프라이팬을 예열하고 식용유를 두르고 푸주를 먼저 볶아 주다가 소금 후추 간을 하고 토마토를 넣는다.

- 5 토마토가 절반 쯤 익으면 케첩을 2 큰 술 넣고 같이 볶아 준다.

- 6 토마토가 흐물흐물하게 익으면 불을 끄고 쪽파를 올려 플레이팅 한다.

• 순정 떡볶이 •

출출할 때 간편하게 먹을 수 있는 간식으로 딱 좋은 떡볶이 레시피입니다.
너무 맵지 않아서 남녀노소 다 같이 먹을 수 있어서 좋아요.



재료



떡국떡 200g



물 300ml



파 조금



통깨 조금

양념



식용유 2큰 술



고추장 2큰 술



설탕 2큰 술



올리고당 1큰 술

요리법

- 1 팬에 식용유와 고추장을 넣고 살짝 볶아준다.
- 2 떡국 떡을 넣고 같이 30초 내지 1분간 볶아준다.
- 3 설탕과 올리고당을 넣고 섞은 뒤 물을 넣고, 끓기 시작하면 7~8분간 더 끓여준다.
- 4 준비한 접시에 담아 쪽파(또는 대파), 통깨를 뿌려준다.

Tip : 자신의 채식 단계, 취향에 따라 치즈 또는 비건 치즈를 뿌려주면 더 맛있답니다.



양하 두부면

제주도의 식재료, 양하. 제주는 지금 양하가 제철인데요.

시장에 가면 할머니들이 한 소쿠리에 저렴하게 판매하는 것을 찾아볼 수 있어요.

양하는 강한 향을 가진 향신료로 제주도에서는 무침 또는 장아찌로 활용한다고 해요.

그만큼 식감이나 향이 낯설 수 있어 좀 더 쉽게 양하를 접할 수 있는 볶음면 레시피를 소개합니다.



 haveyoueverhadkimchi

재료



포두부면 2컵



브로콜리 줄기 부분 1개



양하 3개



숙주 2컵



느타리버섯 2컵

간장소스



진간장 2 큰 술



식초 1 작은 술

요리법

- 1 포두부는 1cm 두께로 잘라 면 모양으로 준비해 준다.
- 2 브로콜리 줄기는 겉껍질을 잘라내고 길쭉한 스틱 모양으로 썰어준다.
- 3 양하는 세로로 반을 갈라 향이 잘 배어 나올 수 있도록 한다.
- 4 숙주와 느타리버섯은 다른 전처리 없이 준비해 둔다.
- 5 프라이팬에 식물성 기름을 두르고 양하, 브로콜리, 버섯, 숙주 순서대로 볶아준다.
- 6 야채가 다 익었을 때, 끓는 물에 빠르게 데친 포두부면을 넣고 같이 볶아준다.
- 7 간장소스를 더하고 센 불에 불 맛을 내며 볶아준다.

Tip: 두부면에 간장색이 배어들면 완성이에요.

취향에 따라 홍고추나 파를 썰어 올려 마무리하면 더 좋아요!

감야복탕

감야복탕은 닭볶음탕을 대체해 닭 대신 감자와 야채로 볶음탕을 만들어 매콤하고 달달한 요리입니다.

여러 야채의 풍미가 더 해져 밥에 비벼 먹으면 훌륭한 채식 한 끼가 될 수 있습니다.



eg1one1

재료



감자 3개



당근 1개



양파 1개



호박 1개



물 600ml



청양고추 3개



대파 1줄



당면 손바닥으로 잡아서 한 줌

양념



고추장 1.5 큰 술



고춧가루 1.5 큰 술



진간장 2.5 큰 술



설탕 1 큰 술



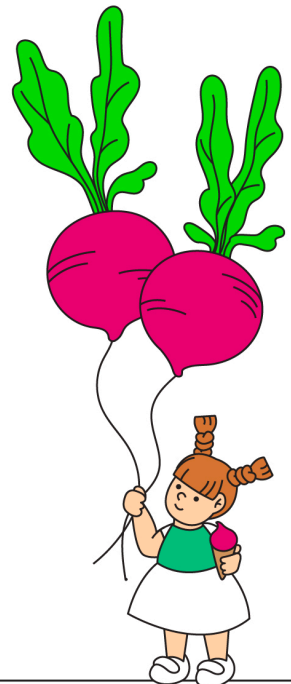
마늘 1 큰 술



후추 1 작은 술

요리법

- 1 당면을 찬물에 불려둔다.
- 2 물 600ml에 고추장 양념장을 풀어준다.
- 3 2번을 불에 올려주고, 양념장이 끓으면 감자, 당근, 양파를 넣어준다.
- 4 약 10분 뒤 호박, 청양고추, 대파를 넣어준다.
- 5 젓가락으로 감자를 찔러 보고, 푹 들어가면 당면을 넣고 익혀준다.



치아 푸딩

치아 푸딩은 초간단 로우 비건 글루텐 프리 디저트이며,
전날 미리 준비해두면 아침 식사 대용으로 먹기에도 좋습니다.
오메가3, 비타민, 칼슘, 마그네슘, 단백질이 풍부한 치아시드로 건강하게 군것질 할 수 있습니다.



jjihatesyou

재료



치아시드



식물성 음료 (두유, 코코넛, 귀리 등)



액체형 당분 (아가베, 메이플, 올리고당 등)



계절 과일



색과 맛을 내기 위한 분말 (말차, 카카오, 아로니아 등)

요리법

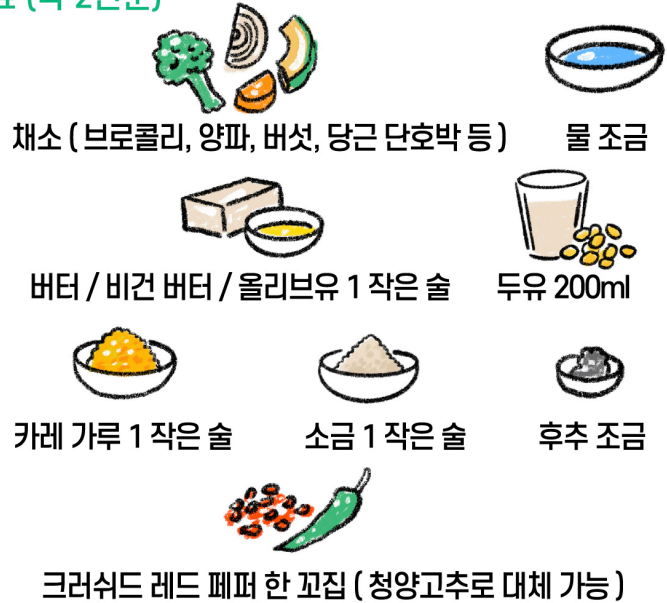
- 1 식물성 음료, 액체형 당분과 분말을 적당히 넣고 섞는다.
Tip: 알록달록한 푸딩을 만들고 싶다면 2가지 분말을 따로 사용하세요.
- 2 섞인 밀크에 치아시드를 5:1 비율로 넣고 잘 저어준다.
- 3 냉장고에 5시간 이상 또는 하룻밤 보관하며 치아시드를 불려준다.
- 4 점성 있고 푸딩 같은 질감이 만들어졌다면 완성!
Tip: 액체가 많은 감이 있다면 치아시드를 더 첨가하고 불려주세요.
- 5 투명한 컵에 푸딩과 다진 과일을 순서대로 켜켜이 쌓는다.
- 6 견과류나 허브로 장식하고 맛있게 먹는다.

• 두유 야채 수프 •

'냉탈'요리로 제격인 레시피입니다. 냉장고에 애매하게 남은 채소 버리지 말고 수프로 활용해 보세요! 고소함과 살짝의 매콤한 맛이 어우러져 정말 맛있습니다.

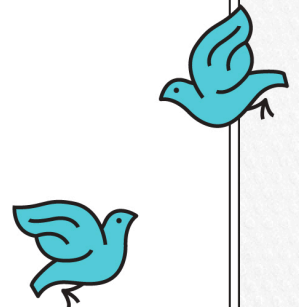


재료 (약 2인분)



요리법

- 1 수프에 넣을 채소를 한 입 크기로 잘라 준비한다.
- 2 버터 또는 올리브유를 냄비에 두르고 양파를 볶는다.
- 3 단단한 채소부터 순서대로 하나씩 넣기 시작하며 볶는다.
- 4 두유 200ml와 물 조금을 넣고 나머지 채소를 넣어준다.
- 5 소금, 후추, 카레 가루, 크러쉬드 레드 페퍼를 넣어 간을 해준다.
Tip: 위 재료는 취향에 따라 조절해 주세요.
- 6 한 번 보글보글 끓인 후 접시에 덜어 먹는다.
Tip: 수프와 함께 빵을 곁들여 먹어도 맛있어요.



• 토마토 두부 카레 •

어쩌면 흔한 카레 레시피라고 생각하실 수도 있어요.

냉장고에 있는 야채들 다 썰어 놓고 카레 가루만 사서 똑딱 만들면 되니까요!

하지만, 이 레시피에는 두부와 토마토가 들어가서 조금 새롭게 느껴질 수 있답니다. 두부는 순두부로 대체해도 맛있어요!



jibi_commando

재료 (약 2인분)



토마토 1개



양파 1/2개



감자 1/2개



당근 1/2개



버섯 1/2개



두부 1/2모



카레 분말 혹은 큐브

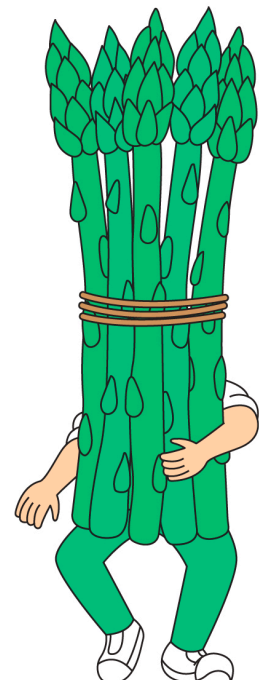


소금

추가로 넣고 싶은 채소(양배추, 브로콜리, 단호박 등)를 더 넣어도 좋습니다
이 레시피의 장점은 좋아하는 채소를 자유롭게 양껏 활용할 수 있다는 점이에요.

요리법

- 1 채소 재료를 한 입 크기로 비슷한 모양으로 썰어준다.
- 2 팬에 단단한 채소부터 순서대로 볶아준다.
- 3 채소가 거의 다 익었을 때 재료가 잠길 정도로 물을 붓고 끓인다.
- 4 물이 끓으면 카레 분말 혹은 큐브를 적당량 넣고 끓인다.
- 5 카레가 끓기 시작하면 소금을 첨가하면서 간을 맞춘다.



• 청양 크림 리가토니 •

우유 대신 두유를 사용해 만든 비건 크림 파스타입니다.
두유의 고소함에 더불어, 청양 고추를 넣어 매콤해서 맛있어요.



재료 (약 2인분)



리가토니 파스타 1 컵



두유 200ml



양파 1/2개



마늘 2 알



새송이버섯 1 개



청양고추 1개

양념



식물성 오일 (올리브유 등 아무거나)



소금



후추



영양 효모 (없으면 생략)

요리법

- 1 리가토니 파스타를 끓는 물에 삶아준다. (10~15분 정도)
- 2 파스타를 삶는 동안 식물성 오일에 채 썬 마늘과 양파를 넣고 볶다가 소금과 후추로 간하고 버섯도 넣어 볶는다.
- 3 볶은 채소에 두유를 넣고 끓여 소스를 만든다.
- 4 삶은 파스타와 청양고추를 넣고 소스가 걸쭉해질 때까지 골고루 잘 섞어준다.

Tip: 완성된 파스타에 영양 효모를 뿌려주면 치즈 향을 추가할 수 있습니다.

• 토마토 마리네이드 •

데친 토마토에 양념을 넣어 버무려 먹는 샐러드입니다.

간단하지만 활용도 높은 레시피인데요!

냉장고에 넣어 두고 반찬처럼 꺼내서 먹을 수 있어요.



made_by_gilnyeo

재료 (약 2인분)



방울토마토 500g



양파 1/4개

양념



올리브유 2T



소금 1/2 큰 술



레몬즙 1T



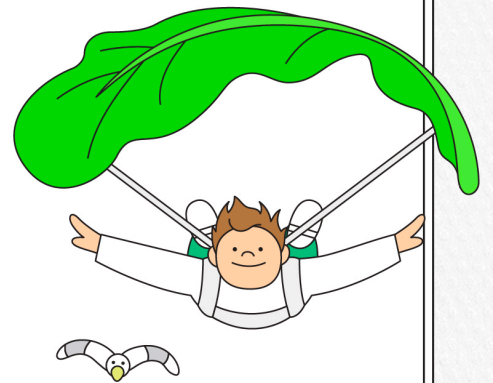
후추 약간



바질 잎 혹은 바질 가루 (생략가능)

요리법

- 1 토마토에 칼로 십(+) 자를 낸 뒤 끓는 물에 2분 정도 데친다.
- 2 껍질이 살짝 올라오는 것이 보이면 토마토를 꺼낸다.
- 3 데친 토마토를 식혀 준 뒤 다진 양파와 올리브유, 소금, 후추, 레몬즙을 넣고 섞어준다.
Tip : 다진 바질 잎이나 바질가루를 넣어주면 풍미가 좀 더 깊어져요.
- 4 깨끗한 유리병이나 밀폐 용기에 양념한 토마토를 담고 냉장고에 넣어 차갑게 먹는다.



• 토마토 미나리 파스타 •

향긋한 미나리와 슈퍼푸드 토마토가 만났습니다.

몸이 가벼워지고 리프레쉬 되는 느낌이 좋아

제가 즐겨 먹는 토마토 미나리 파스타를 소개합니다.



재료



요리법

- 1 올리브유에 마늘과 양파, 소금, 통후추를 뿌리고 노릇해질 때까지 볶는다
- 2 미나리대 부분을 송송 썰어 먼저 같이 볶는다.
Tip: 줄기를 썰어도 되고, 줄기 통째로 넣어도 무관해요.
- 3 익힌 파스타와 면수를 살짝 넣어 볶아준다.
- 4 토마토를 넣고 센 불에 빠르게 볶는다.
Tip: 토마토 껍질은 제거해도, 안 해도 무관하니 취향대로 준비하세요.
- 5 미나리의 줄기와 잎사귀 부분을 넣고 숨이 죽을 정도로 살짝 볶는다.
- 6 완성된 파스타 마지막에 취향껏 소금, 통후추로 한 번 더 간하고 플레이팅 한다.

• 버섯 가지 탕수 •

바삭바삭 찹쌀 옷을 입은 버섯 가지 탕수! 튀김은 신발을 튀겨도 맛있다는데,

버섯과 가지를 튀겼으니 얼마나 맛있을까요?



튀김 재료



기름



찹쌀가루



새송이버섯 2-3개



가지 1개



물 조금

탕수 소스 재료



파프리카(빨강, 노랑)



애호박



당근 등 한 줍씩



감자 전분 가루 조금



청굴청 2 큰 술



올리고당 2 큰 술



간장 1 큰 술

Tip : 알록달록한 색의 자신이 좋아하는 채소를 마음껏 넣어주세요.

요리법

- 1 새송이버섯과 가지를 손가락 크기 정도로 자른다.
- 2 찹쌀가루에 물을 조금 섞어 약간 되직하게 만들고 버섯과 가지에 골고루 묻혀준다.
- 3 가지와 버섯을 기름에 튀긴 후 기름을 탈탈 털어 눅눅해지지 않도록 준비한다.
- 4 프라이팬에 기름을 한 바퀴 두르고, 깍둑 썬 각종 알록달록 야채를 볶는다.
- 5 물을 살짝 부어주고 간장, 올리고당, 청굴청을 넣고 끓인다.
- 6 전분 가루를 물에 풀어주고 소스가 걸쭉해질 때까지 넣어준다. (3-5 손가락 정도면 충분)
- 7 튀겨 놓은 버섯, 가지 위에 소스를 끼얹어준다.

비건 슈퍼볼

채소 위주의 음식은 나 자신은 물론 환경에 가장 해를 덜 끼치는 방식이라고 믿습니다.

비건 슈퍼볼은 우리 몸의 균형을 잡는 데 초점을 맞춘 레시피입니다.



재료 (약 2인분)



요리법

- 1 올리브유를 조금 두른 팬에 강황, 호두를 함께 볶는다.
- 2 호두에 강황이 골고루 잘 묻어 노릇하게 구워지기 시작하면 불을 끈다.
- 3 케일을 잘게 썰고 마늘은 다진 후 기름을 두른 팬에 약 10분간 볶는다.
Tip: 케일이 살짝 익어 부드러워질 때까지가 적당해요. 너무 질척해지거나 색이 변하면 안 돼요.
- 4 케일을 볶는 동안, 냄비에 물 3컵과 소금을 조금 넣고 퀴노아를 삶는다.
Tip: 마늘 중독이라면 마늘도 물에 더 넣으시길!
- 5 마카 가루, 사과 식초, 타히니, 레몬즙, 올리브유, 물을 잘 섞어 드레싱을 만든다.
- 6 래디시는 얇게 저미고, 파는 잘게 썰어 둔다.
- 7 볼 안에 따뜻한 퀴노아, 케일, 호두를 가볍게 섞어 넣으면서 '슈퍼볼'을 만든다.
- 8 그 위에 저민 래디시와 석류알을 얹고 드레싱을 충분히 뿌린 뒤 먹는다!

• 두부 버섯 스테이크 •

누구나 부담 없이 먹을 수 있는 담백한 두부 버섯 스테이크에 구수함과 상큼한 반전 매력이 있는 참깨 된장 드레싱이 어우러졌어요.

아이들의 간식이나 파티메뉴로도 손색이 없는 특별한 맛을 자랑합니다.

비건 레시피로 만들어진 빵 사이에 채소와 소스를 곁들이면 두부 버섯 버거가 된답니다.



재료



두부 1모



양파 1/2개



당근 1/4개



양송이+표고버섯 4개



올리브유 약간



빵가루 1/2컵



감자 전분 (혹은 밀가루) 2큰 술



소금 약간



후추 약간

참깨 된장 드레싱 재료



된장 1큰 술



레몬즙 1큰 술



올리브유 1큰 술



꿀(아기배 시럽) 1큰 술



연겨자 0.5티스푼



다진 마늘 0.5티스푼



참깨 약간

요리법

- 1 두부는 으깨 물기를 꼭 짰 뒤 소금, 후춧가루로 밑 간을 해준다.
- 2 달군 팬에 잘게 다진 양파와 당근, 버섯을 넣고 약간의 소금, 후추를 넣고 볶아준다.
- 3 볶은 채소와 수분을 뺀 두부를 볼에 넣고 빵가루와 전분을 더해 반죽을 잘 섞는다.
- 4 반죽을 납작하게 모양을 내준다.
- 5 달군 팬에 올리브유를 두른 후 두부 스테이크를 올리고 중약불에서 앞뒤로 골고루 굽는다.
- 6 참깨 된장 드레싱을 적당히 얹어 현미밥과 샐러드를 곁들여 먹는다.

• 비건 쌀보리 리소토 •

쌀보리로 꼬들꼬들하고 고소한 맛의 리소토를 채식으로 만들었어요.
치즈 대신 채수로 질감을 살렸기 때문에 일반 리소토보다 칼로리가 낮고,
위에 부담이 적어 남녀노소 좋아할 만한 메뉴입니다.



재료



쌀보리 200g



마늘 2쪽



양파 1/2개



만가닥 버섯 1개



콜리플라워 1개



브로콜리 1개



표고버섯 1개



아스파라거스 1개



올리브유



소금



후추

채수재료



물 2L



양파 1개



당근 1/2개



토마토 1개



대파 1쪽



마늘 3개



타임 1팩



팬넬씨드 10g

요리법

채수 만들기

- 1 양파를 반으로 자른 후 팬에 태우듯이 굽는다.
Tip: 채수를 끓일 때 양파를 센 불에 태우듯이 구우면 풍미가 살아납니다.
- 2 물 2L를 넣고 구운 양파와, 당근, 토마토, 대파, 마늘, 타임, 팬넬씨드를 넣고 1시간 정도 끓인다.

쌀보리 리조토

- 1 팬에 기름을 두르고 잘게 다진 양파 20g, 마늘 20g을 넣고 향을 낸 후 불리지 않은 쌀보리를 넣어 볶는다.
- 2 채수를 한 국자씩 넣어주며 볶는 동시에 조금씩 불려준다. 이때 약한 불에 천천히 볶으면서 국물이 줄아 들면 채수를 계속 보충한다.
- 3 쌀보리가 익으면 불에서 내려 잠시 식혀둔다.
- 4 마늘, 양파, 표고버섯은 얇게 저며서 썰고 아스파라거스는 한입 크기로 썬다. 콜리플라워, 브로콜리, 만가닥버섯은 손으로 뜯어 준비한다.
- 5 달궈진 팬에 기름을 두르고 슬라이스 마늘과 양파를 넣고 볶는다.
- 6 마늘과 양파의 향이 올라오면 모든 채소를 넣고 볶는다.
Tip: 와인을 약간 넣어 플람베를 하면 불맛을 살릴 수 있어요.
- 7 채수 8oz와 미리 삶아 둔 쌀보리를 넣어 소금, 후추로 간을 한다.
- 8 채수가 1/3 정도 줄었을 때 엑스트라 버진 올리브유를 뿌려 마무리한다.

• 홈파티 비건 타코 •

홈파티를 할 때, 집에 있는 재료들로도 손쉽게 만들 수 있는 타코 요리예요.

누구나 좋아하고 맛도 좋은 비건 요리라니, 벌써 군침이 돌지 않나요?

나만의 재료로 훌륭한 비건 타코를 만들어볼 수 있답니다.



aboutjulian

재료



강낭콩 통조림 1 캔(400g)



알록달록 파프리카 2~3개



초당 옥수수 1개 또는 옥수수 통조림



커민 가루 2스푼



파프리카 가루 1~2스푼



양파 1개



고수



비건 토피아



라임 1~2개



소금



방울 토마토 10개



올리브유

Tip : 토피아를 고를 때에는 우유가 들어간 제품이 있으니 구매 전 확인하세요.

요리법

- 1 양파 반 개를 얇게 썰어서 올리브유를 두른 프라이팬에 볶는다.
- 2 양파가 익는 동안 파프리카를 잘게 썰어 함께 볶는다.
- 3 채소가 반 정도 익었을 때 통조림에서 물을 걸러낸 강낭콩, 옥수수를 넣고 커민 가루 2스푼, 파프리카 가루 1~2스푼, 그리고 입맛에 맞게 소금 간을 하여 콩이 말랑말랑해질 때까지 약불로 끓인다.
- 4 냄비의 재료가 익는 동안 샐러드 볼에 양파 반 개, 방울토마토를 개당 8 조각이나 12조각 정도의 작은 크기로 잘라서 함께 놓는다.
Tip : 토마토를 작게 다질수록 토피아에 넣기 쉽고즙이 잘 섞여서 맛있어요.
- 5 고수를 다져 넣고, 라임즙을 짜서 넣는다.
Tip : 레몬즙으로 대체할 수 있지만 라임보다 단맛이 덜하고 신맛이 강해져요.
- 6 올리브오일 약간과 소금을 입맛에 맞게 넣어서 섞는다.
- 7 토피아 양면을 프라이팬에 살짝 데워서 강낭콩과 옥수수, 토마토 샐러드, 고수 잎 등을 원하는 만큼 넣어 함께 먹는다.

그린피스 '채소 한 끼, 최소 한 끼' 캠페인에 동참해주셔서 감사합니다.

오늘부터 우리집을 채세권으로 만들어 줄 채소 한 끼, 어떠셨나요?

지구를 위한 변화, 앞으로도 그린피스와 함께 만들어주세요!

육식과 기후위기에 대한 더 많은 정보가 궁금하다면,

그린피스 홈페이지에서 '채식'을 검색해주세요!

그린피스는 정치, 재정적 독립성을 위해 개인의 후원으로만 운영됩니다.

건강한 지구, 건강한 삶을 위해 그린피스와 함께 변화를 만들어주세요!

그린피스 후원하기



채세권 레시피북을 위해 요리법을 공유해주신 모든 분들께 다시 한번 감사의 인사를 드립니다.

레시피에 참여해주신 분들



@koun.dining @veggie.rabbit_vegan.recipe @haveyoueverhadkimchi @eg1one1

@jjihatesyou @chaeni_healthy @jibi_commando @made_by_gilnyeo @poemusicion @ego.letgo_

@leximonzeglio @thepicker @aboutjulian 반반국수 장영수 총괄 셰프

