### CJ 사찰식 왕교자 1.05㎏ 10,500원




**신성민** 만두계의 평양냉면. 고기만두, 김치만두, 갈비만두 등 자극적인 만두만을 먹어왔던 속인에게 처음에는 '이건 뭐지' 라는 생각을 갖게 하지만, 젓가락을 내려놓고 나면 다시 생각나게 하는 마성의 매력이 있다. ★★★★★

**윤호섭** 첫 맛은 물음표(?), 먹다보면 물결표(~), 다 먹으면 느낌표(!). 오신채마저 없는 완전한 사찰식 느낌이지만 있는 듯 없는 듯 청양고추가 "나도 있어"라고 조용히 손을 드는 느낌. 비비고 왕교자보다 가격은 살짝 더 높지만 건강을 생각한다면 좋은 선택이 될 수 있겠다. ★★★★

**임은호** 첫인상만으로 사람 평가하지 말라는 말이 있죠. 사찰식 만두도 마찬가지네요. 사실 처음 냄새는 호감이 아니었지만 먹을수록 손이 가는 맛이랄까. 특히 양배추의 새로운 발견입니다. 진관사 스님들 따따봉~ (게다가 만두피는.. 역시 믿고 먹는 비비고 만든 CJ 아니랄까봐 쪼온득~) ★★★★★

**노덕현** 무오신채를 특징으로 하였지만 교자의 맛을 내기 위해 살짝 매콤함이 느껴졌다. 아이와 먹기에는 그부분이 마음에 걸린다.★★★★

### 풀무원 식물성 철판불고기 볶음밥 9,900원 4인분




**신성민** 일단 전자레인지에서 조리할 수 있어 편하다. 콩고기를 활용한 냉동볶음밥이라서 다이어트용으로도 좋을 수 있겠다. 근데 나트륨이 좀 높은 것이 흠이라면 흠. ★★★★☆

**윤호섭** 첫 입부터 "나 철판 볶음밥이야!"라고 외친다. 솔직히 냉동볶음밥이라는 음식 자체에 큰 관심이 없었는데 '어쭈 이것 봐라?' 싶은 음식. 1인분을 나눠 시식하고 혼자서 1인분을 더해먹었다. 더 설명이 필요할까? 불향도 가격도 다 잡은 개인적 원 픽. ★★★★★

**임은호** 전자레인지서 나올 때 냄새 맡고 "우아", 음식 빛깔 보고 "헐스" 마지막으로 한 수저 떠먹고 "띠용". 이거 뭐야 하면서 계속 퍼먹음. ★★★★★

**노덕현** 현대인들의 선호가 늘고 있는 인스턴트식품계의 채식단이란 점에서 채식문화 확산에 도움은 될 것 같다. 하지만 인스턴트식품으로서의 단점은 명확하니 이에 대한 구별은 필요해보인다.

★★★

### 빈트 비건 뉴욕 핫도그 스테이크맛(150g) 9,900원




**신성민** 비건인 듯 비건 아닌 듯 한 오묘한 매력. 조리방법도 전자레인지 넣고 돌리면 돼서 매우 간편하다. 그런데 굳이 뉴욕 핫도그를 비건으로 먹을 필요가 있을까. 가성비, 가심비도 떨어진다. 그래서 더 높은 점수를 줄 수 없다. ★★

**윤호섭** '비건식 맞아?' 라고 의문을 제기하게 한 음식. 전자레인지에 넣고 잠깐 돌리면 되는 간편함, 그리고 진한 소스맛은 장점. 다만 소스에 모든 게 가려져 재료 본연의 맛을 느끼기는 어려웠다. 빵도, 소시지도, 소스도 비건인 점은 높이 평가하지만 이 가격이라면 경쟁력이 너무 없지 않을까. ★★

**임은호** 핫도그 사랑하는 1인입니다. 한때 직장상사 때문에 빡칠 때마다 회사 옆 건물 1층에 있던 스**핫도그를 애용했는데요, 그 집 없어지고 헛헛함이란.. 그런데 이제 그 빈자리를 채워줄 핫도그가 나왔네요. 지금 주문하러 갑니다~ 단, 가격이 많이 사악해서 별 좀 뺄게요. (난 주머니 가벼운 직장인이니께) ★★★

**노덕현** 비건의 단점을 가리기 위해 소스에 대한 의존도가 높다. 가공소스맛으로 먹는다면 비건의 장점이 묻힌다고 본다. ★

# 만두부터 핫도그까지…'비건 신세계'

**이젠 비건(vegan) 시대**

## 불자에게 추천할 비건 제품들

식물성(Plant-based), 비건(Vegan) 키워드가 식품 · 외식업계의 블루오션으로 떠오르고 있다. 친환경 · 동물보호를 위한 윤리적 소비 트렌드와 기업들의 ESG 경영 전략이 맞물리면서 비건이나 식물성 대체 식품 등이 미래 성장동력으로 주목받는 추세다. 이 가운데 국내 대기업들은 물론 대체 식품 개발에 나선 스타트업들도 식물성과 비건 등을 내세운 레스토랑을 속속 오픈하며 고객들을 사로잡고 있다. 비건 시장이 급성장하면서 식품기업들간 경쟁에도 불이 붙고 있다. 현대불교신문 기자 4명이 시중에 판매되는 다양한 비건 식품들을 시식했다. 정리=임은호 기자 imeunho@hyunbul.com

### 베지가든 궁중 너비아니 냉동 300g 13,010원




**신성민** 너비아니는 상고시대부터 내려온 고기구이 요리인 맥적(貊炙)이 그 시초이니 제품의 어원에 맞지 않는다. 죄송. 원고량 때문에 어그로. 그냥 내 취향은 아니다. ★☆

**윤호섭** '못 생겼다고 놀리지 말아요.' 해동을 위해 그릇 위에 꺼낸 그 모습, 그냥 네모반듯한 블록 같이 생겼다. 전체적으로 특별히 향이 강하지 않고 담백한 맛이다. 첫 입 이후 천천히 씹다보면 적당히 감칠맛이 느껴진다. 간단한 소스가 있다면 한 끼 반찬으로도 크게 손색은 없을 듯. ★★★☆

**임은호** 콩고기 너비아니는 처음이다. 콩고기 특유의 냄새가 상당히 덜하고, 숯불향 그윽한 건 신기하지만 식감은 아직 많이 부족한 것 같아요. 쫀득 플러스 플리즈~ ★★

**노덕현** 아이들 반찬에 내놓고 콩고기 얘기를 안하면 쫄깃함이 떨어지는 일반 떡갈비 정도로 느껴질 수준. ★★★

### 비욘드 소세지 400g 19,900원




**신성민** 대체육으로 만들어진 소세지라서 큰 기대를 하지 않았는데 식감도 풍미도 생각보다 괜찮다. 안주로도 좋다. 다만 전자레인지가 아닌 일일이 구워 먹어야 한다는 번거로움이 있다. 설거지 거리를 안 만들려하는 자취생들에겐 좀 귀찮을 수 있다. ★★★★

**윤호섭** 아이돌그룹 몬스타엑스의 셔누가 먹으면서 유명세를 탄 제품. 고기맛을 내기 위해 향신료를 많이 넣은 것 같다. 스모크향도 첨가했는데 겉면에 비해 안쪽은 꽉 찬 느낌보단 퍼석한 느낌. 소시지를 좋아해도 단독으로 먹기보단 빵이나 채소와 어울리는 게 좋은 접근이지 않을까. 개당 5천원이라는 가격이 구매를 망설이게 한다. ★★★

**임은호** 비건 음식을 먹는 이유 중 하나는 다이어트도 있는 거 아니었나요? (전 비건도, 다이어터도 아니어서 잘 모름) 요리 중 기름이 줄줄 나와서 까암놀, 씹었을 때 밀도 없이 퍼석히 부서지는 느낌은 좀 당황스럽지만 '맞아 이건 콩고기야' 라고 생각하고 먹으면 먹을 만합니다. ★★

### 농심 야채라면 4개입 6,320원




**신성민** 건면이니 건강에도 좋을 것이고, 야채향도 무난. 맵지 않아 좋다. 칼로리도 350kcal로 낮고 포화지방, 트랜스지방도 '제로' . 나트륨이 걱정된다면 스프 양을 조절하면 된다. 근데 양이 작다고 느끼는 것은 나만 그런가. ★★★★

**윤호섭** '맵찔이' 도 부담 없이 즐길 수 있는 순한 라면. '진순' 이라 불리는 라면계의 순한 맛과 비교했을 때 유탕면이 아니라는 점에서 보다 가볍게 먹을 수 있다. 면발도 컵라면처럼 얇아서 얇은 면을 좋아하는 사람에겐 더할 나위 없이 좋은 선택이 될 수도 있겠다. '라면은 라면다워야 한다' 는 사고방식을 가진 사람에겐 오히려 마이너스. ★★★★

**임은호** 8살 딸내미 입에 들어가는 것은 모두 성분, 맛, 칼로리 다 따져가며 집착하는 엄마입니다. 한마디로 평하도록 하죠..그래, 이정도면 우리 딸이 먹어도 되겠어.. ★★★★

**노덕현** 분말에 고기가 들어가지 않은 부분 외에 튀기지않은 라면이라는데 주목하고 싶다. 라면이 아닌 깔끔한 생면국수 느낌을 찾는 이에게 추천. ★★★

K-명상 간화선 국제선센터
대한불교조계종
문경세계명상마을
회 주 의정 대종사
선원장 각 산
경상북도 문경시 가은읍 원북큰마길 30-27 | wmv0408@naver.com | ☎ 1577-4327