



## 음식물쓰레기 함께 줄여요!

### 1. 음식물쓰레기의 정의

음식물쓰레기란 식품의 생산·유통·가공·조리과정에서 발생하는 농·수·축산물 쓰레기와 먹고 남은 음식찌꺼기 등을 말합니다.

#### \* 음식물쓰레기가 아닌 “일반쓰레기”

: 음식물쓰레기의 분류 기준은 동물의 사료 혹은 식물의 비료로 쓸 수 있느냐의 여부입니다.



채소류	쪽파나 대파 등의 뿌리, 고추씨, 고춧대, 옥수숫대와 껍질, 양파, 마늘, 생강
과일류	복숭아, 자두, 감의 씨
견과류	호두, 밤, 땅콩의 단단한 껍데기
육류 및 난류	육류의 털, 뼈, 비계 및 달걀껍질
어패류	생선뼈, 갑각류와 패류의 껍데기
기타	티백 차 찌꺼기, 원두찌꺼기, 한약재찌꺼기, 독이 있는 것(복어 내장, 알 등)

### 2. 음식물쓰레기의 문제점

우리나라에서 음식물쓰레기는 전체 쓰레기 발생량의 28%이상을 차지하고 있습니다.

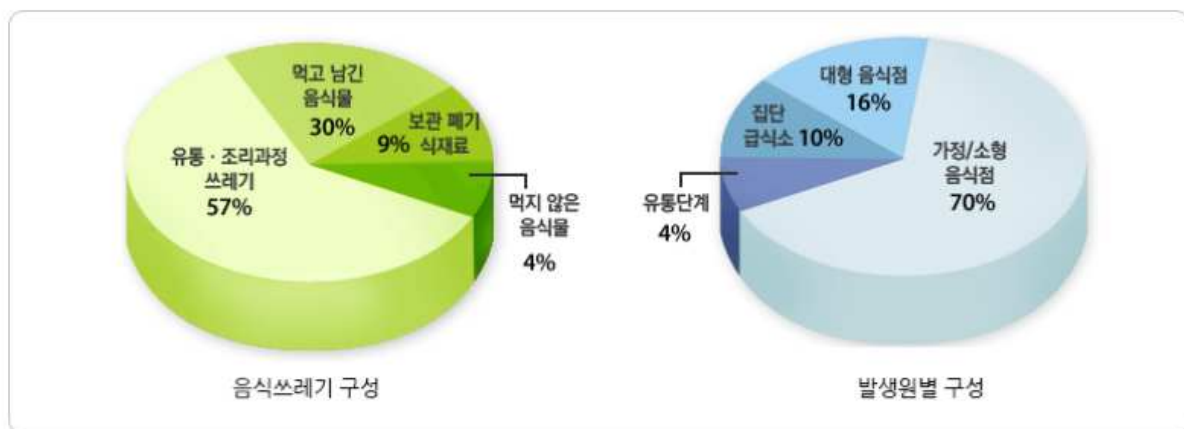
국내에서 발생하는 음식물쓰레기는 하루 1만4천여톤(2010년 기준), 국민 1인당 음식물 쓰레기 발생량은 0.28kg으로 프랑스 0.16kg, 스웨덴 0.086kg 등 선진국에 비해 많은 편입니다.

음식물쓰레기로 인한 온실가스 생성 등 환경적 피해 이외에도 경제적 손실로는 전체 음식의 1/7이 버려지고 있어, 연간 20조원이 낭비되고 있습니다. 또한 국내 음식물쓰레기는 염분농도가 높고, 수분 함량이 많은 한국음식 특성으로 인해 퇴비나 사료화로의 전환이 어려워 음식물쓰레기의 처리에 한계가 있습니다. 그러므로 처음부터 음식물쓰레기의 발생 양을 줄이는 것이 가장 중요합니다.



### 3. 음식물쓰레기의 발생원인

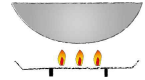
전체 음식물쓰레기 중 약 70%가 가정 및 소형 음식점에서 발생하고 있습니다. 가정에서는 조리과정에서, 음식점에서는 먹고 남은 음식물이 주요 원인입니다.



#### 4. 음식물 쓰레기 줄이는 가장 효과적인 방법!

##### 한 끼에 다 먹을 수 있는 적정량 조리

- 가정에서는 가족 식사량에 맞게 조리한다.
- 음식점에서는 반찬의 가짓수와 양을 먹을 만큼 제공한다. 소형 밥공기를 제공한다.



##### 계획적인 식품 구매

- 냉장고에 남은 식재료를 확인하여 일주일 단위로 식재료를 구매한다.
- 구매하기 전에 미리 필요한 식재료를 메모해 놓는다.



##### 음식물 쓰레기 물기 제거

- 음식물 쓰레기의 80%가 수분이므로 물기만 제거해도 부피를 줄이고 하수의 오염을 막는다.

##### \*껍질까지 알차게 쓰는 tip!

1. 과일을 흐르는 물에 깨끗이 씻어 식초 희석한 물에 담갔다가 껍질 채 먹는다.
2. 껍질 채 갈아서 주스로 섭취한다.
3. 수박 껍질은 파란 겉껍질을 제거하고 속껍질은 채 썰어 소금에 절여서 무침으로 먹는다.
4. 생선구울 때 사용하고 남은 채소나 과일껍질을 깔고 구우면 생선이 촉촉하게 조리되며, 껍질의 부피도 줄어들어 1석2조이다.
5. 전자레인지의 냄새를 없애려면 귤이나 오렌지 껍질을 넣고 2분 돌리면 된다.
6. 바나나껍질로 가죽제품을 문지르고 천으로 닦아주면 천연 광택이 살아나고 오래간다.
7. 탄 냄비에 사과, 귤껍질과 식초를 넣고 끓여주면 원래의 광택을 찾을 수 있다.

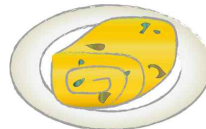


#### 5. 명절에 음식물쓰레기 줄이는 그린레시피 “나물달걀말이”

▶ 재료: 달걀4개, 여러 가지 나물, 피망1/4개, 대파(선택), 소금, 후춧가루, 식용유 약간

▶ 만드는 방법

1. 후라이팬에 나물을 볶아 식혀 둔다.
2. 달걀에 소금, 후춧가루 넣어 풀어 준다.
3. 피망과 대파는 굵게 다진다.
4. 2번에 피망과 대파를 넣어 섞는다.
5. 팬에 식용유 두르고 4번을 부은 후 익기 시작하면 나물을 가지런히 놓고 돌돌 말아준다.



[ 출처 : 친환경 음식백과, 최재숙(2011), 음식물쓰레기줄이기([www.zero-foodwaste.or.kr](http://www.zero-foodwaste.or.kr)) ]