

# 러시아에도 번지는 초록채소에 대한 관심

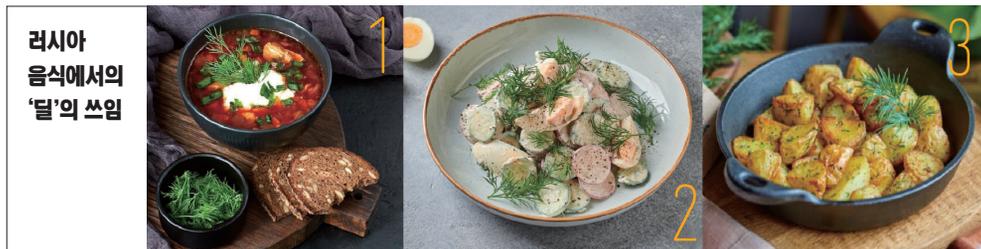


## 러시아 국민 허브(Herb) 5종

- 1 딜(Dill)    2 파슬리(Parsley)    3 파(Spring onion)    4 바질(Basil)    5 고수(Coriander)

러시아 음식에 두루 쓰이는 식재료가 있다. 육류나 생선요리의 잡내를 없애거나 때로는 음식의 색깔을 높이기 위해 뿌리는 경우까지 고려하면 모든 음식에 두루 쓰이는 식재료는 바로 '딜(Dill)'이다. 이 외에도 파슬리(Parsley), 고수(Coriander), 바질(Basil), 파(Spring onion) 등은 러시아인들이 각자의 기호에 따라 다양하게 활용하고 애용하는 식재료이다. 불과 십년 전만 해도 러시아인들에게 생소했던 고수나 바질은 이제 레스토랑은 물론 가정에서도 입맛에 맞게 샐러드나 전채요리, 메인요리 등에 다양하게 활용되면서 음식의 맛을 보다 풍부하게 해주는 기특한 부재료로 제 역할을 톡톡히 하고 있다.

이러한 러시아인들의 가정식 식단에서 최근 새로운 재료들이 눈에 띄기 시작했다. 바로 '새싹채소(Микрозелень, Vegetable sprouts)'다. 지난 2년간 팬데믹을 견디면서 보다 건강하고 내 몸에 이로운 식재료를 만든 건강한 음식을 섭취하고자 하는 소비자들이 크게 늘어난 것은 세계적인 추세로 꼽을 수 있다. 러시아도 마찬가지다. 신선한 식재료와 허브의 사용 범위가 넓어지면서 새로운 식재료로서 '새싹채소'는 최근 일반 마트에서도 쉽게 찾아볼 수 있게 되었다.



러시아 음식에서의 '딜'의 쓰임

- 1 보르쉬(Borsch)    2 샐러드    3 감자볶음



러시아 내  
대형유통채널 내  
새싹채소 판매

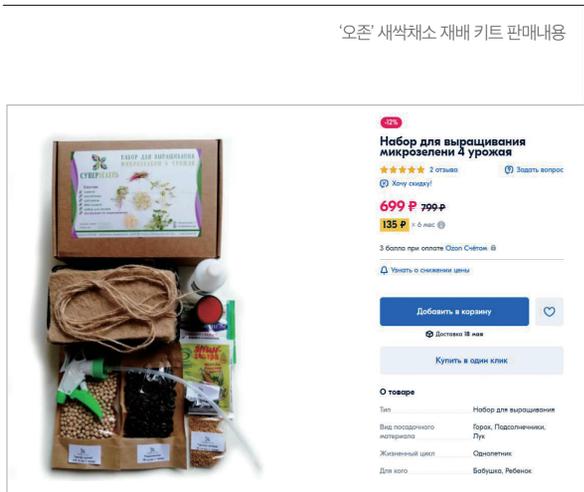
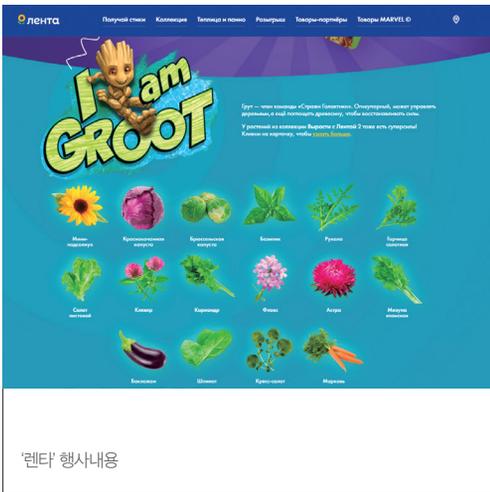
- 1 서부지역 '아즈부카 부쿠사' 진열 전경
- 2 극동지역 '레미' 진열 전경



새싹채소는 가정 내 음식 조리 시에도 사용하는 소비자들이 증가하는 만큼 음식 문화의 일부로 자리 잡아가고 있다. 여기에 새싹채소는 재배 방법도 간단하여 직접 재배해서 섭취하고자 하는 수요도 증가하고 있는데, 바쁜 일상으로 지친 몸과 마음에 양식을 동시에 채워 삶의 만족도를 높이려는 것으로 보여진다. 러시아 내 대형유통채널 페레크로스토크(Perekrestok)의 온라인 판매채널인 페레크로스토크.브프록(Perekrestok.Vprok)은 지난 3월 새싹채소(바질, 루꼴라 등)의 수요가 지난

해 대비 5배 이상 증가했다고 발표했다. 유통시장은 이러한 트렌드를 놓치지 않고 다양한 방식으로 판촉활동을 진행하고 있는데 러시아 최대 유통채널 중 하나인 '렌타(Lenta)'는 주말농장 파종이 시작되는 봄 시즌을 겨냥하여 일정 금액 이상 구매 시 새싹채소 재배가 가능한 씨앗을 증정하는 행사를 진행했다. 또한 온라인 쇼핑몰 오존(OZON)에서는 한 번의 주문으로 재배를 가능하게 하는 '새싹채소 재배 키트'를 판매하고 있다.

새싹채소 판촉현황



작성자 | 모스크바지사 모이시엔코 다라

Key Point

팬데믹을 거치며 전 세계에서는 에스닉 푸드가 하나의 트렌드로 자리 잡았는데 러시아도 마찬가지로 이국적인 맛을 찾게 되면서 아시아 음식들이 점차 인기를 끌고 있다. 한국을 대표하는 식재료인 고추장, 된장, 참기름을 사용함으로써 한국의 맛을 알릴 수 있을 것이다. 여기에 최근 식탁 위 다양한 향신채의 붐이 일고 있는 것을 상기하면 깻잎, 부추, 산마늘 등의 수요도 기대해 볼 수 있다. 러시아에서 깻잎은 영문명 '페릴리리프(Perilileaf)'가 아닌 '코리안페릴라(Koreanperilla)'로 불릴 만큼 한국을 대표하는 향신채(허브)로 알려져 있다. 영양소가 풍부한 깻잎은 외국인에게는 생소한 향과 맛으로 다가갈 수 있지만 풍부한 미네랄과 염증 완화에 도움이 되는 등의 효능을 적극 알린다면 러시아인들의 입맛을 사로잡을 수 있을 것이다. 이외에도 다양한 기회를 활용해 러시아인들의 식탁에 다양한 한국의 향을 가진 채소를 소개하면 좋을 듯하다.