

2024. 11.1-11.12

2024 제주밭한끼

제주 밭작물로 시작하는 건강하고 지속 가능한 식문화



2024 2024. 11.1-11.12
제주 날 한끼

제주 밭작물로 시작하는 건강하고 지속 가능한 식문화





제주밭한끼

제주밭작물로 시작하는 건강하고 지속 가능한 식문화

제주 자연과 지혜로운 농법으로 빚어낸 먹거리만으로 영양가 풍부한 최상의 밥상 한 끼를 만든다는 사실을 아시나요?

2022년부터 이어온 제주밭 프로젝트는 제주시 5대 밭작물(양배추, 무, 당근, 브로콜리, 메밀)을 비롯하여 사시사철 다양한 제주밭작물의 효능을 재발견하고 많은 사람들에게 알리는 역할을 해왔습니다. 올해에도 우리는 제주의 자연과 지혜로운 농법으로 빚어낸 이 훌륭한 재료를 여러분에게 전달하기 위해 2024 제주밭한끼 캠페인을 준비했습니다. 제주밭작물로 만드는 세계의 가정식, 비건 요리, 채소 보관 방법, 밭작물 칼테일 만들기, 생태 밭에서 건강해지기, 가족과 함께 만드는 밭작물 스무디 등 이번 캠페인에는 밭작물로 할 수 있는 모든 활동들을 담았습니다.

다채롭고 흥미로운 제주밭작물의 세계로 여러분을 초대합니다.

내 아이, 내 가족, 사랑하는 사람, 그리고 무엇보다 나 자신을 위해서 건강한 제주밭작물을 만나보세요!



2024 11.1-11.12 제주밭한끼

제주 발작물로 시작하는 건강하고 지속 가능한 식문화

신기루 맛집



제주농부시장포럼



꽃덤블 소풍



늦여름부터 초겨울까지
제주 계절을 맛보는 시간



발작물로 만드는
논알콜 칵테일



발작물로 만드는
비건 베이킹



제주에서 맛보는
세계의 가정식



제주발작물 동고량
만들기 & 발담 소풍



제주발작물로
레인보우 스무디
만들기



뽀하지 않은 fun한
제주발작물 운동회

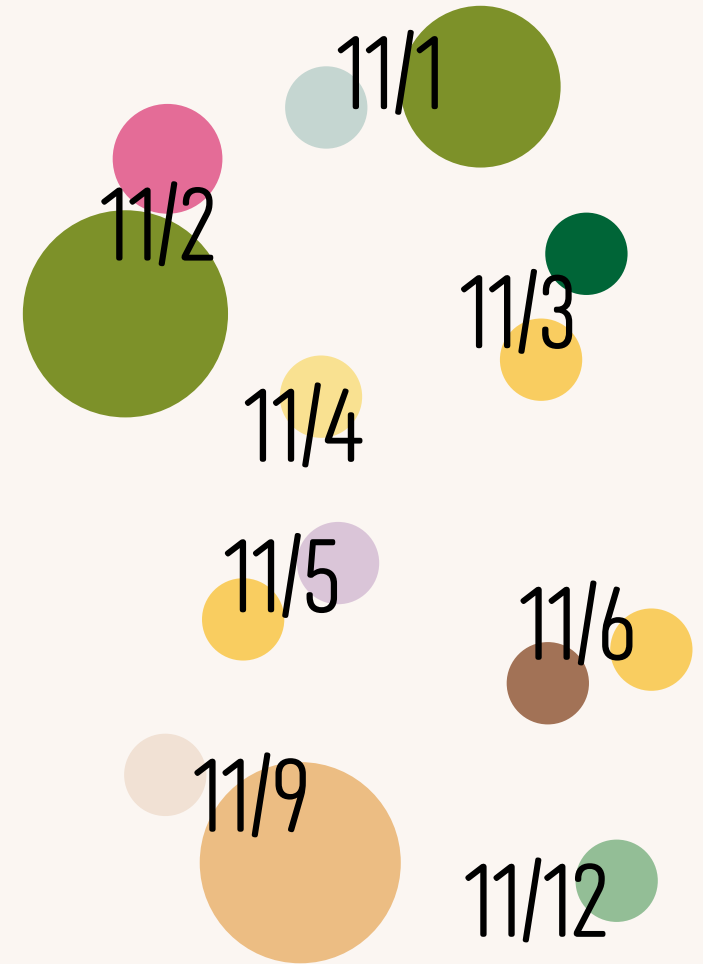


제주밭의 자연에서
나를 찾는 시간



← 프로그램 신청

인스타그램 @jejubaat
홈페이지 www.jejubaat.com



CALENDAR

11 2024 November



Sun	Mon	Tue
3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> · 제주밭의 자연에서 나를 찾는 시간 · 제주밭작물 동고량 만들기& 발담 소풍 	<ul style="list-style-type: none"> · 밭작물로 만드는 비건 베이킹 	<ul style="list-style-type: none"> · 제주밭작물 동고량 만들기& 발담 소풍 · 밭작물로 만드는 논알콜 칵테일
10	11	12
		<ul style="list-style-type: none"> · 제주에서 맛보는 세계의 가정식
17	18	19
24	25	

Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2
		<ul style="list-style-type: none"> · 제주농부시장포럼 · 늦어봄부터 초겨울까지 제주 계절을 맛보는 시간 	<ul style="list-style-type: none"> · 제주농부시장포럼 · 꽃담בל 소풍
6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> · 뻘하지 않은 fun한 제주밭작물 운동회 · 제주밭작물 동고량 만들기& 발담 소풍 			<ul style="list-style-type: none"> · 신기루 맛집 · 제주밭작물로 레인보우 스무디 만들기
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30



◀ 시식단 신청

인스타그램 @jejubaat
홈페이지 www.jejubaat.com

※ 신청 후 추첨을 통해 확정되며, 선정된 분에게 개별 안내 예정입니다.

신기루 맛집

팝업행사: 2024.11.09.(토), 11:00, 15:00(2회) /
라피에스타(제주시 오등14길 24-4 1층)

매장판매: 11월 중, 12개 각 매장에서 개별 판매



제주발작물로 만든 특별한 음식이 반짝

#팝업행사 #100인의 시식단 #로컬 맛집 #최고의 발작물

한식에서 브런치 디저트까지 신기루 맛집! 11월 9일, 단 하루 당신에게 열리는 식당!

제주발작물로 만든 완벽한 요리가 궁금하신가요? 올해는 빵만이 아닌 디저트, 브런치, 식사까지 다양한 메뉴를 개발하기 위해 로컬 맛집 12곳과 함께 합니다. 100인으로 구성된 도민 시식단이 셰프들의 이야기를 듣고 음식을 맛보며 제주 발작물을 새롭게 발견하는 풍요롭고 맛있는 시간이 될 거예요.

제주발작물로 만든 음식들을 맛보는 특별한 팝업행사의 시식단이 되어주세요!
100인의 시식단이 선택한 제주 최고의 발작물은 과연 무엇일까요?

*더빵빵한제주발한끼 프로젝트는?

2023년 진행된 제주 로컬 방집들과 제주 발작물을 활용해 빵을 개발한 '빵빵한제주 발한끼' 프로그램의 확장된 버전입니다. 올해 초 공모전을 통해 총 12개 제주 로컬 업체들이 참여해 발작물을 주인공으로 하는 메뉴를 개발했습니다.

2024 '더뽕뽕한제주발한끼'는 브런치나 식사, 디저트로 즐기기에 손색없는 다채로운 메뉴를 개발해 제주를 찾는 여행객이나 맛집을 찾는 지역 주민 모두 언제 어디서나 제주 발작물로 근사한 한끼를 즐길 수 있도록 하는 데 목적이 있습니다. 공모전을 통해 총 12개 제주 로컬 업체들이 참여했으며, 오는 11월 중순부터 각 매장에서 판매가 진행됩니다.



① 게무로사 @gemurosa

🍴 초코비트 케이크

비트의 달큰한 끝맛에서 착안해 개발. 케이크 시트와 아이싱크림에 모두 비트를 넣어 살짝 씹히는 비트의 식감을 살린 핑크색 초콜릿 케이크

📍 제주도 진군길 31 1층 101호



② 되도록 채식, 칠분익오 @five_seventh__

🍴 제주 토종 자색 찰보리 아란치니

제주 토종 자색 찰보리, 콩, 당근, 홍감자, 양파, 표고버섯 그리고 비트를 담은 톡톡하고 쫄쫄한 식감의 아란치니

📍 제주도 구좌읍 해맞이해안로650-20 111동 1층



③ 라이트스블럭 @writersblock.jeu

🍴 제주발작물샐러드

호주식 브런치를 제주도 식재료와 접목시켜 개발. 단호박 퓨레와 제주 제철 채소인 브로콜리와 방울양배추를 올려 빵과 함께 즐기는 샐러드

📍 제주도 신설로5길 8 영빌리지 1층

④ 마마파운드 www.mamapound.com

🍴 지슬스콘, 메밀&마늘 비스코티, 제주레몬딜버터, 청보리버터바

제주 감자, 레몬, 청보리, 메밀가루 등 다양한 제주 작물과 마마파운드만의 레시피가 만나 탄생한 디저트 *마마파운드 제품이 판매되고 있는 카페는 마마파운드 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다. 단체 주문 가능

📍 제주도 아란서길 170 (*카페캠프- 마마파운드 개발 메뉴 판매)



⑤ 섬마을과자점 @is_bake_shop

🍴 제주메밀크런치초콜릿

제주 메밀을 활용한 크런치한 식감의 초콜릿으로 디자인특허를 받은 성산일출봉 모양으로 디자인한 디저트

📍 제주도 관덕로32-2 1층



⑥ 아방솿덕 @jeju.abangsotduc

🍴 제주빙떡, 메밀묵바, 꽃빙떡

27년 경력의 아방과 영양사 어멍이 만든 빙떡과 바 형태의 디저트 제주 메밀가루를 다양하게 활용해 메밀묵이 생소한 아이들에게도 재미를 준다. ※ 20인 이상 단체주문만 가능합니다

📍 제주도 관덕로32-2 1층

⑦ 어머니의뜻을담다 단지 @jeju_dangi

🍴 메밀콜라비물김치, 메밀약밥

궁합이 좋은 제주메밀과 콜라비를 넣어 물김치를 담그고 메밀의 다양한 식감을 살린 메밀약밥과 함께 냄(철에 따라 물김치의 채소는 변동)

📍 제주도 애월읍 하귀2길 66 1층 안채





⑧ 젤라메리아섬 @jeju_sum_gelato

🍴 맥리조, 가파도 보리보리, 체다감낭

가파도 청보리와 새싹보리, 제주산 감자, 자색 양파를 활용해 만든 자극적이지 않고 고소하며 건강한 젤라또 3가지

📍 제주시 노형5길 7, 1층

⑨ 진진제과 @jinjin_baking

🍴 애월 밤호박 빵 3종 (애월밤호박모스/애월밤호박진진빵/쫄득밤호박모찌)

구황작물을 활용한 맛개밭이 주특기인 진진제과에서 애월 밤호박을 사용해 대중적인 단맛을 담아낸 디저트

📍 제주시 신설로4길 4 1층



⑩ 카고크루즈 @cargocruise.cafeteria

🍴 제주양하 핑크 알프레도소스 파스타

제주밭의 주요 작물인 비트를 중심으로, 제주 특산물 양하와 견과류, 제주 레몬 비건 크림으로 이루어진 알프레도 비건 소스로 맛을 완성한 파스타

📍 제주시 탐동로 43 2층

⑪ 카페 인 팜

🍴 제주 노을 소르베와 잼스톤 스콘 2종(바닐라, 청귤)

제주의 아름다운 노을을 담은 소르베와 달콤한 비트정교로 만든 크림치즈 스콘 2종으로 제주밭작물 활용한 디저트 세트

📍 제주시 애월읍 일주서로 6585 1동 1층



⑫ 포쉬노쉬 @posh._.nosh

🍴 제주 핑크 키마카레

비트, 양파, 당근, 감자, 단호박, 고추 등 제주밭에서 생산되는 풍부한 작물을 활용해 만든 제주에서만 맛볼 수 있는 핑크색의 진한 수제 키마 카레

📍 제주시 광양9길 31 1층



※ 매장에서 판매되는 메뉴는 상기 이미지와 다를 수 있습니다.



제주농부시장포럼

일시: 2024.11.01.(금)-11.02.(토)

장소: 제주시 새활용센터 | 제주 제주시 고다시길 39



농부시장은 우리에게 어떤 존재일까요?

농부시장의 가치와 의미를 함께 찾아봅시다.

#농부시장의 오늘 #소통 #지역사회의 회복력 #로테르담 우그스트

전국 각지에서 농부시장을 이끌어가는 이들이 제주에 함께 모여 대화하는 자리입니다. 농부시장은 농업과 먹거리 그리고 지역사회의 회복력을 만들어가고 있습니다. 우리는 시민들과 함께 농부시장이 이땅에 뿌리내릴 수 있도록 소통하고 연대합니다.

농부시장 마르쉐와 제주의 농부시장, 제주밭 프로젝트 팀이 제주의 가을을 풍성하게 담아 농부시장을 엽니다.

세부 프로그램

2024. 11. 01.(금)

공개강연 | 17:00-18:00

- 제주 농업의 미래를 생각하는 [새로운 농민, 새로운 시장]
/ 김정섭 박사(한국농촌경제연구원)

2024. 11. 02.(토)

[1부] 농부시장@제주 | 11:00-14:00

- 농부토크 “우리 모두의 농부시장”

[2부] 농부시장포럼 | 14:00-18:00

〈주제발표〉

영역시장으로서의 농부시장, 제도화의 모색
송원규 박사(농업농민정책연구소 ‘녀름’ 선임연구위원)

〈사례발표1〉

로테르담 파머스마켓 이야기
거버넌스를 통해 이뤄낸 지역 먹거리 체계
게르다 지즐스트라(네덜란드 로테르담스 우그스트 총괄)

〈사례발표2〉

대화하는 농부시장 마르쉐 12년 경험과 모색
이보은(농부시장 마르쉐 설립자, 마르쉐친구들)

〈종합토론〉

좌장: 김정섭 박사(농촌경제연구원 선임연구위원)

토론자:

- 김자경 학술연구교수(제주대학교 공동자원과지속가능사회연구센터)
- 온수진 팀장(서울시 정원도시국 조경과)
- 이재근 단장(제주시 농촌신활력플러스사업 추진단)
- 장상기 대표(지역다운레이블)



(위에서 아래로)
농부시장 마르쉐
올바른 농부장
자연그대로농민장터





제주발한끼 프로그램

제주발작물로 제주를 여행하는 방법

#제주시, 한경에서 구좌까지 #1일부터 12일까지 #다양한 활동

제주를 더욱 제주답게 만드는 건강한 제주 로컬푸드, 제주발작물로 만든 건강한 빵과 음식뿐 아니라 칵테일, 스무디, 화과자 만들기 등 다양한 프로그램이 있습니다.

11월 1일부터 12일까지, 한경면에서 구좌까지 제주시 전 지역에서 펼쳐지는 다양한 제주발작물의 시간에 여러분을 초대합니다.

늦여름부터 초겨울까지 제주 계절을 맛보는 시간

#제주발워크숍 #생태농업 #제주발여행

11/1

채집하고 그리고 계절 담아가기

이 워크숍은 제주에서 살아가며 주체적인 삶을 추구하는 사람들과 만나 야생 숲밭을 거닐고, 발작물 음식을 맛보고, 직접 그림도 그려보는 오감여행 프로그램입니다. '반농반업'하며 생태적인 삶을 사는 초록씨그린씨 팀에서 운영합니다.

〈별과 씨앗 한 알〉 초겨울 제주 중산간 마을, 세계자연유산 거문오름 마을길과 풍경을 만나고, 따뜻함을 맛보는 시간, 11월 1일, 제주발이 주는 의미와 조화로운 삶에 대한 이야기를 나눠볼게요. 함께 채집하고 그림 그리고, 담아가세요!



일시: 2024.11.01.(금), 16:00~18:30

모집인원: 10명 / 참가비 10,000원

장소: 제주시 조천읍 선흘리 거문오름 ~ 백화동(숲밭)

- ※ 조천체육관 앞 주차 → 버스정류장에서 704-2 버스로 이동
- ※ 대중교통(버스)을 이용하여 프로그램 참가하는 프로그램

운영주체: 초록씨그린씨 | www.facebook.com/greencing

프로그램 세부내용

1) 만나기: 오후 3시 50분, 제주세계자연유산센터(거문오름) 앞에서 만나, 마을길을 따라 백화동의 숲밭으로 천천히 걸어가며, 중산간 마을과 오름 풍경을 만난다.

2) 풍경이 되는 시간

- 건강한 빵, 따뜻한 수프를 맛보는 시간
- 공쥐와파치, 손을 놓치 못하는 독새기콩 농사 이야기와 숲밭의 재야생화(Rewilding), 우리가 잃어가는 땅과 공존하는 삶을 나눈다.
- 따뜻한 숲, 따뜻한 한잔: 야생 숲과 숲밭에서 얻을 수 있는 잎과 풀, 곡물로 끓인 차를 마시며 올 해, 한 계절 한 계절을 오롯하게 느끼고 담는다.
- 〈씨앗 한 알의 우주〉 올해 수확한 열매와 씨앗을 보고 만지며 자연물감으로 나를 닮은 열매 한 알을 그려보는 시간
- 〈더불어 숲숨수슴〉 건강하게 살고 끓인 한 그릇을 나눠먹으며 긴긴 겨울을 잘 부탁해 봅니다.

3) 담아가기

- 더불어 숲이 되고, 숨이 되고, 씨앗이 되기: 따뜻하게 겨울을 나기 위한 자연 소품과 간식(씨앗과 차) 주머니를 챙겨, 떠나온 나의 삶으로 돌아간다.
- ※ 오후 6시 20분쯤 버스 탑승 → 거문오름 입구에서 해산



발작물로 만드는 논알콜 칵테일

#제주밭워크숍 #논알콜칵테일 #푸드페어링

11/5

발작물 칵테일로 만드는 특별한 순간

이 워크숍은 발작물로 착즙한 다양한 재료로 논알콜 칵테일 조합 방법을 배우고 직접 나만의 칵테일을 만드는 프로그램으로, 제주시 탐동 인근 브런치 식당인 엘리펀트힙에서 운영합니다.

엘리펀트힙의 맛있는 음식과 페어링할 수 있는 논알콜 칵테일을 여러 가지 조합으로 만들어서 함께 즐겨보세요.

11월 2일, 엘리펀트힙에서 알록달록하고 예쁜 나만의 칵테일을 완성해 보세요!



일시: 2024.11.05.(화), 15:00~17:30

모집인원: 8명 / 참가비 10,000원

장소: 제주시 탐동로 20, 1층

운영주체: 엘리펀트힙 | @elephant.hip

프로그램 세부내용

1) **고요명상:** 마음을 열고 프로그램에 집중하기 위한 명상 시간

2) **제주발작물과 칵테일 만들기 설명 & 진행**

- 발작물이 일상에서 어떻게 활용될 수 있는지 이야기를 나눈 후, 발작물을 이용해 만들었던 칵테일에 대한 예시 공유
- 발작물 착즙을 시음하고 발작물로 칵테일을 만드는 원리에 대한 시연
- 내가 원하는 컵을 골라 발작물을 이용한 나만의 칵테일 만들어보기
- 내가 만든 발작물 칵테일을 소개하고, 함께 공유하는 시간

3) **발작물로 만든 여러 가지 음식을 칵테일과 함께 스타일링 해보기**

- 스타일링된 테이블 사진 찍고 SNS 공유!

4) **시식 & 시음**



밭작물로 만드는 비건 베이킹

#제주밭워크숍 #비건라이프 #베이킹 #팜투테이블

11/4

나다운 식탁을 찾아가는
따뜻하고 다정한 시간

이 워크숍은 매월 다른 밭작물로 만들어보는 비건 베이킹 프로그램으로, 종달리 마을에서 베이커리를 운영하는 비그로우(박지호)가 운영합니다.

지금 자라나는(grow) 제철 먹거리를 함께 맛보고 요리하는 시간이 준비되어 있어요. 비그로우 X 농부님 X 여러분과 함께 만드는 팜투테이블 워크숍에 여러분을 초대합니다.

11월 4일, 밭작물 재료에 대해 함께 이해하고 직접 맛있는 빵을 만들어보는 시간이 될 거예요. 함께 맛보고, 알아가고 만들어보아요!



일시: 2024.11.04.(월), 15:00-18:00

모집인원: 6명 / 참가비 30,000원

장소: 제주시 한림읍 상명리 65-1 히피옹농장

운영주체: 비그로우 | @vegrow

프로그램 세부내용

- 1) 오늘의 제주밭작물이 자란 이야기를 나누어요.
- 2) 달콤하고 고소한 재료의 맛을 함께 느껴요
- 3) 제주의 밭에서 자란 재료가 듬뿍 들어간 맛있는 빵을 만들어보아요
- 4) 나의 음식 생활에 대해 이야기 나누어요!



제주에서 맛보는 세계의 가정식

#제주발워크숍 #세계의가정식 #요리수업

11/12

반 장물을 활용한 요리수업

전문 셰프와 함께 발작물을 활용해서 다양한 나라의 요리를 직접 만들고 먹어보는 프로그램으로, 한경면에 위치한 풀부엌이층집에서 운영합니다.

전문 셰프들이 찾아나서는 좋은 재료인 제주발작물의 활용에 대해 함께 알아보고 어떻게 변신할 수 있는지 요리합니다.

11월 12일 열리는 요리수업에서 다양한 발작물 재료에 대해 공부하고 맛있는 세계의 가정식을 즐겨보세요! 함께 맛보고, 알아가고 만들어보아요!



일시: 2024.11.12.(화), 10:00-14:00

모집인원: 10명 / 참가비 10,000원

장소: 제주시 한경면 낙조길 285

운영주체: 풀부엌이층집 | @paulsecondfloor

프로그램 세부내용

10:00-10:15 제주발한끼 워크숍&제주에서 만나는 세계의 가정식 소개

10:15-11:00 세계 여러나라의 소스 문화

11:00-11:30 제주 발채소와 다른 나라의 소스 콜라보레이션

11:30-14:00 소스 만들기 시연 및 발한끼 식사 (송충현 셰프)



제주발작물 동고량 만들기 & 발담 소풍

#제주발워크숍 #동고량 #마을해설 #발담소풍

11/3

도시락 만들고 소풍 가서
먹고 이야기 나누는 시간

11/5

이 워크숍은 제주발작물을 활용해 동고량(도시락)을 만들고 마을 해설사와 함께 옹포리, 동명리의 발담을 따라 소풍을 떠나는 프로그램입니다.

11/6

워크숍이 진행되는 주 공간 옹포정미소는 1961년 북제주군 서쪽의 첫 정미소라는 오래된 기억을 간직한 채 새롭게 오픈한 제주발작물 디저트 카페입니다.

한림읍 옹포마을의 실내외 공간에서 함께 만들고 견고, 작은 선물도 받아주세요!



일시: 2024.11.03.(일), 11.05.(화), 11.06.(수), 14:00-17:00

모집인원: 1회당 15명(총 45명) / 초등학교 이상 / 참가비 10,000원

장소: 제주시 한림읍 한림로 530-1, 1층(옹포정미소 및 옹포 발담)

운영주체: 옹포정미소 | @ongpo_rice

프로그램 세부내용

14:00-14:20 인사 / 제주발작물 소개

14:20-15:20 발작물 디저트 만들기 & 동고량(도시락)에 담기

15:20-16:40 발담 소풍과 동고량 먹기(해설사 동행)

16:40-17:00 소감 나누기 / 가정용 발작물 재배 키트 제공





제주발작물로 레인보우 스무디 만들기

#전통디저트 #시장투어 #가족체험

11/9

제주발작물을 활용한 레인보우 스무디로

가족의 건강 한끼를 책임지는 시간

가족들이 건강하고 올바른 식습관을 형성하고 채소와 과일을 섭취할 수 있도록 건강 스무디를 만드는 방법을 배워보는 시간을 준비했습니다.

프로그램 운영을 맡은 건강한끼 팀은 식품 색소 물질인 '파이토 케이컬'의 기능을 이용한 레인보우 스무디를 개발했습니다. 제주 비트, 레몬, 당근, 단호박, 샐러리, 적양배추 등을 활용한 건강 스무디는 자연 그대로의 색깔도 예쁘고 간단한 끼니를 해결하는 간편식으로도 손색이 없습니다.

이 프로그램을 통해 발작물 스무디 만드는 방법뿐 아니라 내 가족의 '건강 한끼'도 챙겨주세요!



일시: 2024.11.09.(토), 10:30~14:30

모집인원: 4팀 (가족 - 미취학 아동 및 초등저학년 포함)

장소: 한림중앙상가 3층 / 한림향토오일시장

운영주체: 건강한끼(김혜영, 고현정, 홍희영, 고숙희, 최혜린)

프로그램 세부내용

10:30~11:00 제주발작물 퀴즈 및 몸풀기 게임

11:00~12:00 제주발작물 탐험대(한림향토오일시장)

12:00~13:00 제주 농산물로 만든 도시락 만찬

13:00~14:00 레인보우 스무디 체험과 스무디볼 만들기

14:00~14:30 발작물 도장을 이용한 에코백 만들기

14:30- 기념 촬영/만족도 조사(설문)



건강한끼
FROM JEJU



편하지 않은 fun한 제주밭작물 운동회

#어린이농부학교 #밭작물체험 #씨앗키트

11/6

밭작물의 생애주기를 활용한 밭작물 운동회

제주 자연을 담은 밭작물을 바탕으로 사람들을 연결하는 시간!

디지털 기기를 내려놓고 자연에서 몸을 움직이면서 가족들과의 추억을 만드는 밭작물 운동회가 열립니다. 모든 과정이 끝난 후에는 자연스럽게 밭작물의 생애 주기를 이해하는 것과 동시에 몸과 마음이 더욱 밭작물과 가까워질 거예요.

온 가족이 밭작물의 매력에 빠지는 특별한 운동회에 초대합니다.



일시: 2024.11.06.(수),10:00-14:00

모집인원: 4가족(가족별 3-4인 내외)

장소: 제주시 애월읍 소길남길 37(소길별하)

운영주체: 라이프 (정초아, 황희정, 유현지, 신승근, 임성은)

프로그램 세부내용

1. 인사 나누기
2. 밭작물 운동회 진행
3. 점심 시간
4. 밭작물 활용한 게임
5. 시상식 및 맺음말

이긴 팀에게는
제주밭작물로 만든
선물 증정!





꽃덤블 소풍

#가을소풍 #도시락 #나만의시간 #꽃밭

11/2

행복할 때 어떤 음식을 드시나요?

2023년 제주발한끼 캠페인에 참가해 제주발작물로 비건 도시락을 만든 '선홍식탁'이 한층 풍성해졌습니다. 올해는 마음을 따뜻하게 해주는 특별한 음식을 선보일 예정인데요.

우선 숲길을 거닐며 꽃으로 가득한 '꽃덤블'에 도착하면 선홍식탁이 준비한 제철 발작물로 만든 위로 음식과 참가자 중 한 분의 위로 음식을 함께 맛보는 시간을 갖습니다.

꽃밭에서 함께 음식을 맛보며 '나를 위로하는 음식'에 대해서도 이야기 나누세요!



일시: 2024.11.02.(토) 11:00-, 15:00- (총 2회)

모집인원: 20명(회당 10명 이내)

장소: 꽃덤블(선홍서5길 5-58)

만나는 장소: 역수동 버스정류장(목다운목 방면)

※ 대중교통: 버스 704-1,704-3을 이용하여 도보로 이동

※ 자가용: 제주시 조천읍 북촌리 1877-2 (북촌공동묘지 주차장)에 주차 후 이동

운영주체: 선홍식탁&인다라 사회적협동조합

프로그램 세부내용

잘살고 있나요?(30분): 자연숲길을 천천히 걸으면서 지금 나의 마음 돌아보기

- 역수동 버스정류장에서 만나 꽃덤블까지 걷기

꽃피어수다(60분) • 행복할 때 어떤 음식을 드시나요?

• 누군가의 위로 음식 & 이야기 만나기

• 1회용 도시락 활용한 텃밭 만들기

다시 나의 일상으로(30분): 나에게 행복한 순간을 선물하고 다시 일상으로 돌아갑니다.



제주밭의 자연에서 나를 찾는 시간

#밭작물화과자 #패션쇼 #힐링체험 #가족나들이

11/3

그린 런웨이 & 캐릭터 화과자 만들기 & 제주밭 토크쇼!

대흘 힐링 치유농장에서 자기만의 맛과 멋을 보여주는 제주밭 힐링 프로그램으로, 참여자들이 오감으로 제주밭을 맛보고 느낄 수 있는 기회를 제공합니다.

초록빛 농장에서 감상할 수 있는 그린 런웨이(패션쇼)와 참가자들이 농산물로 직접 만드는 화과자 만들기 체험 등을 통해 자연 속에서 빛나는 나만의 시간을 가져보세요.



일시: 2024.11.03.(일), 12:00~16:30

모집인원: 누구나 입장 가능

* 제주밭작물로 만든 캐릭터 화과자 만들기는 현장 접수

* 패션쇼는 사전 모집된 참가자로 진행되며, 런웨이 포토존은 누구나 사용 가능!

장소: 제주시 조천읍 대흘북길 72-5 (대흘 치유농장 - 제원농원)

운영주체: 섬n섬

프로그램 세부내용

13:10- 오프닝

13:10-14:00 제주문화발 토크

14:30-15:30 그린 런웨이

15:30-15:50 갯대금연주 음악회 & 사진촬영

16:00-17:00 제주밭작물 캐릭터 화과자 만들기 (전문 운영강사 - 하나의 식탁)



2024 ^{2024. 11.1-11.12} 제주밭한끼

제주 발작물로 시작하는 건강하고 지속 가능한 식문화

인스타그램 @jejubaat

홈페이지 www.jejubaat.com

주최  농림축산식품부  Jeju 제주시

주관 제주시농촌  신월력플러스 사업추진단



www.jeju
vbaat.com

제주바트