



음식의 천국, 과거와 현재가 공존하는 영혼의 나라

인도

지상 최대의 음식 백화점

인도는 다 인종 다 문화의 나라일 뿐만 아니라 중동 및 서양 문화의 영향을 받아서 음식도 지역과 종교에 따라 매우 다양한 것이 특징이다. 그래서 인도 음식의 특징은 '이거다'라고 단정적으로 말할 수 없다. 그만큼 다양하다는 의미다.

하지만 몇 가지 일반적인 특징을 가지고 있는 것도 사실이다. 우선 모든 음식이 한꺼번에 개안별로 제공된다는 점과 음식에는 향신료가 사용되며, 가열해서 만든 음식이 대부분이다. 그러면서도 엄격한 채식주의자가 많다는 점이 특징이라고 하면 특징이다.

인도는 세계에서 7번째로 큰 나라이다. 그에 따라 지역적인 편차가 심하다. 단순히 북부와 남부로 나눠서 살펴보면, 북부 지역에서는 빵이 주식이고, 채식주의자가 많으며, 금속제 그릇을 주로 사용한다. 이는 이슬람교도들이 많아서 돼지고기를 이용하지 않고, 약하게 조리한 음식을 즐기기 때문이다. 특히 요구르트와 기이(ghee)를 많이 먹는다.

반면 남부 지역에서는 쌀이 주식이면서, 튀긴

인도의 정식명칭은 인도공화국(Republic of India)이며, 힌디어(語)로는 바라트(Bharat)라고 한다. 서쪽으로 파키스탄, 북동쪽으로 중국·네팔·부탄, 동쪽으로 방글라데시·미얀마와 국경을 접한다. 파키스탄과는 독립 당시부터 카슈미르 지역을 둘러싼 영토분쟁을 벌여왔다. 아시아 문명의 원천으로 불교가 발상한 곳이다. 국명은 산스크리트어(語)로 된 인더스강(江)의 이름에서 유래했다. 국토면적은 세계 7위이며, 인구는 세계 2위이다. 행정구역은 28개주와 7개 연합주로 되어 있다.

글 | 이동천(소설가)

음식을 많이 먹는다. 바나나 잎을 식기로 사용하기도 하고 땅바닥에 앉아서 먹기도 한다. 남부는 북부지역에 비해 힌두교도들이 많기 때문에 쇠고기를 이용하지 않고 음식이 맵다. 코코넛이나 밀크 크림을 많이 먹는 것이 특징이다.

인도에도 우리나라의 김치처럼 세계적인 음식이 있다. 바로 렌즈콩이다. 렌즈콩은 세계 5대 식품으로 선정된 우수한 음식이다. 렌즈콩은 콩과에 속하는 작은 1년생 식물로 렌즈 모양처럼 생겨서 그렇게 부른다. 렌즈콩은 동쪽 지역이 원산지인 인도에서 가장 많이 재배된다. 주로 북부 지방의 무슬림이 먹는데, 빵이나 밥에 곁들여 적어도 하루에 두 번은 먹는다. 렌즈콩에는 다른 콩과 마찬가지로 단백질과 콜레스테롤을 낮춰주는 섬유질이 풍부하고, 비타민, 철, 인 등이 많이 들어 있는 것으로 알려져 있다.

세계 최고의 망고 생산국

인도는 작은 대륙이라 볼릴 정도로 국토가 넓고, 기후가 다양한 나라이다. 아직도 카스트 제도가 남아 있어 극소수의 최하층 천민과 기독교도 등은 쇠고기를 먹지만 대부분 힌두교도들과 이슬람교도들이기 때문에 돼지고기와 쇠고기를 기피한다. 힌두교도는 대부분 채식주의자이고, 이슬람교도, 시트교도, 기독교도들은 비 채식주의자이다.

종교적 또는 경제적인 이유로 많은 인도인들은 곡물과 콩으로부터 단백질을 섭취하는데, 우유로 만든 다히(dahi)와 버터를 요리에 많이 이용하므로 영양적으로 별 문제는 없다. 가난한 계층의 사람들은 종교적이라기보다는 경제적인 이유로 채식주의를 하는 경우가 많다. 도시의 여유 있는 계층에서는 육

식도 널리 보편화되어 있다. 그러나 인도 전통을 지키는 채식주의자들은 예전과 같이 엄격하게 채식주의를 하며 생활한다.

그에 이유로 채식주의자들은 다양한 과일들을 즐긴다. 그 중에서도 요즘 우리나라에서 선풍적인 인기를 끌고 있는 망고는 인도 국민들이 즐겨 먹는 과일이다. 우리나라에서 망고는 가격이 비싸 양껏 먹기가 힘들다. 많은 사람들이 망고하면 필리핀이 최대 생산국으로 잘못 알고 있다. 망고의 최대 생산국은 바로 인도이다. 하지만 인도의 망고를 양껏 먹지 못하고 있는 것은 한국과 인도와의 망고 협상이 타결되지 않았기 때문이다. 조만간 협상이 타결되면 품질 좋은 망고를 먹을 수 있을 것이다.

인도는 자타가 공인하는 세계 1위 망고 생산국으로 231억㎡가 넘는 경작지에서 1천 5백만 톤에 달하는 망고를 수확하고 있다. 이는 전 세계 망고 수확량의 40.5%에 달하는 수치이다. 망고는 대개 4~7월 사이에 수확되며, 전 세계에서 재배되는 1천여 품종 중 인도에서는 약 30여 개의 품종이 상업적으로 재배되고 있다. 품질 면에서 최고의 망고 생산국이라고 하여도 틀린 말은 아니다. 또한 전 세계 40여 개국에 망고를 수출하고 있으며 주요 수출국은 미국, 일본, 아랍에미리트, 방글라데시, 영국 등이다.

우리나라는 지난해까지 매년 망고 수입이 급등하고 있다. 국가별로는 태국, 필리핀, 대만 다음으로 인도에서 수입하고 있다. 한국과 인도의 CEPA 협정과 '망고' 수입관세에 따라 2013년 22.5%의 수입관세를 부과하던 것을 2017년까지 15%선까지 낮출 예정이다. 그때는 품질이 우수한 망고를 우리 식탁에서 마음껏 즐길 수 있을 것으로 예상된다.



인도 음식의 대표 주자들

인도의 주식은 크게 나누어 보면 북인도에서는 밀가루로 만든 인도 빵(차파티나 난 등)을, 남인도나 벵골에서는 쌀밥을 주식으로 한다. 주로 서북 인도에서 밀을 생산하고 인도나 벵골 지역에서 쌀을 생산하는 영향도 있지만 북쪽 지방의 밀가루 음식은 중동이나 유럽에 걸쳐서 보편화된 빵 중심의 식생활을 하고 있다.

쌀을 주식으로 하고 있는 곳은 동인도 일대에서 벵골 해안과 아라비아 해안 주변의 고온다습 지대가 중심이다. 조리법도 우리의 조리법과 다른데 쌀이 어느 정도 익으면 밥물을 버린다. 거의 대부분의 지역에서는 쌀이 익을 때쯤 밥물을 버리고 뜸을 들이지만, 아삼 일부에서는 설익은 상태의 밥을 선호한다고 한다.

우리나라는 주식이 밥이다. 하지만 인도에서 주식은 여러 가지다. 예를 들면 쌀밥에도 여러 종류가 있다. 가장 흔한 것이



쌀밥(차왈)이고, 우리의 볶음밥이라고 할 수 있는 풀라우, 풀라우보다 조금 값이 비싸지만 향신료나 너츠를 사용한 고급 비리야니, 레몬으로 맛을 낸 레몬 라이스가 인도인들이 즐겨 먹는 주식이다.

인도에서는 쌀보다 밀을 주식으로 하는 지역이 더 넓다. 그 분포는 파키스탄 전체와 캔지스 평원의 서반, 또 데칸고원의 북반 대부분을 차지하고 있다. 북인도에서는 인도식 빵인 로티(roti : 차파티 등의 인도식 빵의 총칭)가 주식이다.

발효시킨 빵으로는 난(nan), 발효시키지 않은 것으로는 차파티, 푸리 등을 들 수 있다. 난은 정제된 하얀 밀가루로 구운 빵인데, 발효시켜 만든 것이어서 조금 부풀어 있다. 차파티보다 고급으로 값싼 레스토랑에서 구하기가 어려운 음식이다. 차파티는 밀기울이 든 밀가루를 물로 개어 얇게 만들어 잘 구운 것이다. 갓 구운 것이 맛있고 담백해서 물리지도 않는다. 이것과 콩 스프만 있으면 그것만으로도 훌륭한 식사가 된다. 푸리는 차파티같이 철판 위에다 굽지 않고 기름으로 튀겨서 부풀린 것이다. 인도식 스낵으로서 사람들이 많은 시장이나 역근처에 많이 판매되고 있다. 가격도 저렴한 편이다.

인도 요리하면 빼 놓을 수 없는 것이 카레이다. 인도에는 우





리식 카레라이스가 없다. 카레라이스는 인도 요리에서 유래된 것이지만, 그것이 영국화한 다음 우리나라에 수입되어 다시 한국화한 것이므로 인도 고유의 카레라이스와는 다르다고 할 수 있다. 우리나라의 경우 카레를 만들 때 고기와 야채를 적당히 넣는다. 하지만 인도 카레에서는 고기나 야채 둘 중 하나만 넣는 것이 특징이다.

인도의 카레 중 고기가 들어가는 대표적인 것 몇 가지를 소개하면, 우선 머튼 카레를 들 수 있다. 고기를 향신료로 삶은 정통적인 카레이다. 그 밖에 머튼 코르마, 도피자, 머튼 마살라, 키마, 탄두리 치킨, 카바브, 시크 카바브, 브레인 카레 등 다양한다.

야채를 이용한 카레는 알루(감자), 무테르(완두콩), 고비(꽃양배추), 반다고비(양배추), 바이간(가지), 타마타르(토마토), 파라크(시금치) 등이다.

인도가 깨어나고 있다

인도 음식 중에서 불가사이 한 음식이 있다. 우리나라 음식으로 비유하자면 요구르트인데 거의 모든 사람들이 즐겨 먹을 수 있는 음식이기 때문이다. 인도에 가면 향신료 때문에

음식을 입에 대지 못하는 사람이 많다. 하지만 랏시라는 요구르트만큼은 남녀노소, 나라와 인종을 구별하지 않고 좋아하는 음식이다. 더욱 중요한 것은 이 요구르트가 시장통이나 행인들이 많이 지나다니는 길거리 음식이라는 점이다. 그렇기 때문에 가격 또한 놀라울 만큼 싸 편이다.

또 하나 짚고 넘어갈 것으로 홍차이다. 홍차는 인도인들이 하루를 시작하기 전, 하루를 마치면서 마시는 음료이다. 이는 아마도 인도가 영국의 식민지 지배를 받았기 때문이 아닌가 한다.

우리나라에겐 중국 다음으로 시장을 확대할 수 있는 나라가 바로 인도이다. 인도는 전 세계 석학들이 가장 빠르게 성장할 수 있는 잠재력을 가진 나라로 선정할 정도이다. 이는 인도 인구가 젊기 때문으로 파악된다.

우리나라가 고령화로 접어들고 있는 반면 인도는 인구의 절반이 젊은 층이다. 이는 무궁한 발전을 기대할 수 있는 요인이기 때문이다. 아시아에서 중국 다음으로 인구가 많은 인도는 우리나라에겐 기회의 땅인 동시에 성장의 동반자라는 점에서 무척 중요한 나라라고 할 수 있다. 깨어나는 인도를 주목해야 하는 이유가 여기에 있다. ①