식품 집중 탐구 연 (蓮)

꽃·잎·뿌리 모두 藥

99세까지 88하게

무안 백련대축제에는 해마다 수많은 인파가 몰린다.

연꽃은 타고난 덕성 때문에 불교의 대표적인 상징으로 꼽힌다.

불가에서는 그 중에서도 으뜸가는 덕목으로 '처염상정'(處染常淨·더러운 물에서 피어나지만 항상 맑은 본성을 갖고 있다)을 든다.

불자들은 이를 '더러운 물에서 살지만 귀한 꽃을 피워내는 모습이 마치 무명(無明)에 둘러싸여 있어도 깨달아서 불성(佛性)을 드러내는 이치'로 해석하고 받아들인다.

연꽃은 이 처럼 깨달음을 은유하는 상징이기도 하지만, 육체적으로도 연(蓮)의 모든 것은 '하늘이 내린 보시'나 다름없는 풍부한 자양을 함유하고 있다.

꽃과 씨는 물론 줄기에서 뿌리까지 다양한 영양분을 함유하고 있기 때문에 전통 음식의 소재로서 주방과 맺어온 인연도 유서깊다.

연꽃 싹나물은 피로회복 효과와 함께 몸에 열이 오르는 것을 막아주는 효과가 있다. 또 악성빈혈에 효과가 있는 비타민B2도 함유하고 있는 것으로 알려져 있다.

그늘에서 말린 연꽃에 뜨거운 물을 부어 차를 대신해 마시면 자양강장 효과가 있다고 한다.

물방울이 송글송글 맺히는 연잎은 체내 삼투압을 높이는 기능과 함께 가식부(먹을수 있는 부분)철분 함유량이 5.30㎎으로 많아 유아, 임산부 등의 빈혈에도 효능이 있다고 한다.

또 비타민E가 많은 천연항산화제로 노화방지와 불임예방에 활용된다. 어린이와 회복기 환자에게 필수적인 히스티딘과 아르기닌을 함유하고 있어 연잎차로 상품화되고 있다.

연 뿌리(연근)는 조단백 1.9~2.1%, 조지방 0.1%, 조섬유 0.6%, 회분 0.5%으로 구성돼 있다.

특히 전분의 함량이 10.7%로 영양가가 우수한 토란·고구마와 비슷한 수준을 유지하고 있으며, 아미노산의 함량이 매우 높아 건강식품으로 손색없다.

아미노산 가운데 아스파르트산의 함량은 감자, 고구마, 토란 보다 월등하다. 이는 아스파라트산이 숙취해소에 도움을 주는 아스파라긴산의 전구물질인 점을 감안할 때 연을 좋은 식품으로 분류할 수 있는 증거로 해석된다.

연근을 절단할 경우 표면이 검게 변하는 것은 타닌과 철분 때문이다. 타닌은 지혈효과가 우수해 한방에서는 위궤양과 출혈 등에 약재로 사용한다.

연근에 함유된 비타민C는 레몬 1개의 량에 필적할 정도로 풍부하다. 이 비타민C는 세포들을 연결하는 콜라겐을 형성해 암예방에도 탁월한 효과를 지니는 것으로 알려져 있다.

잎은 수렴제 및 지혈제로 이용되고 민간에서는 야뇨병 치료에 이용된다.

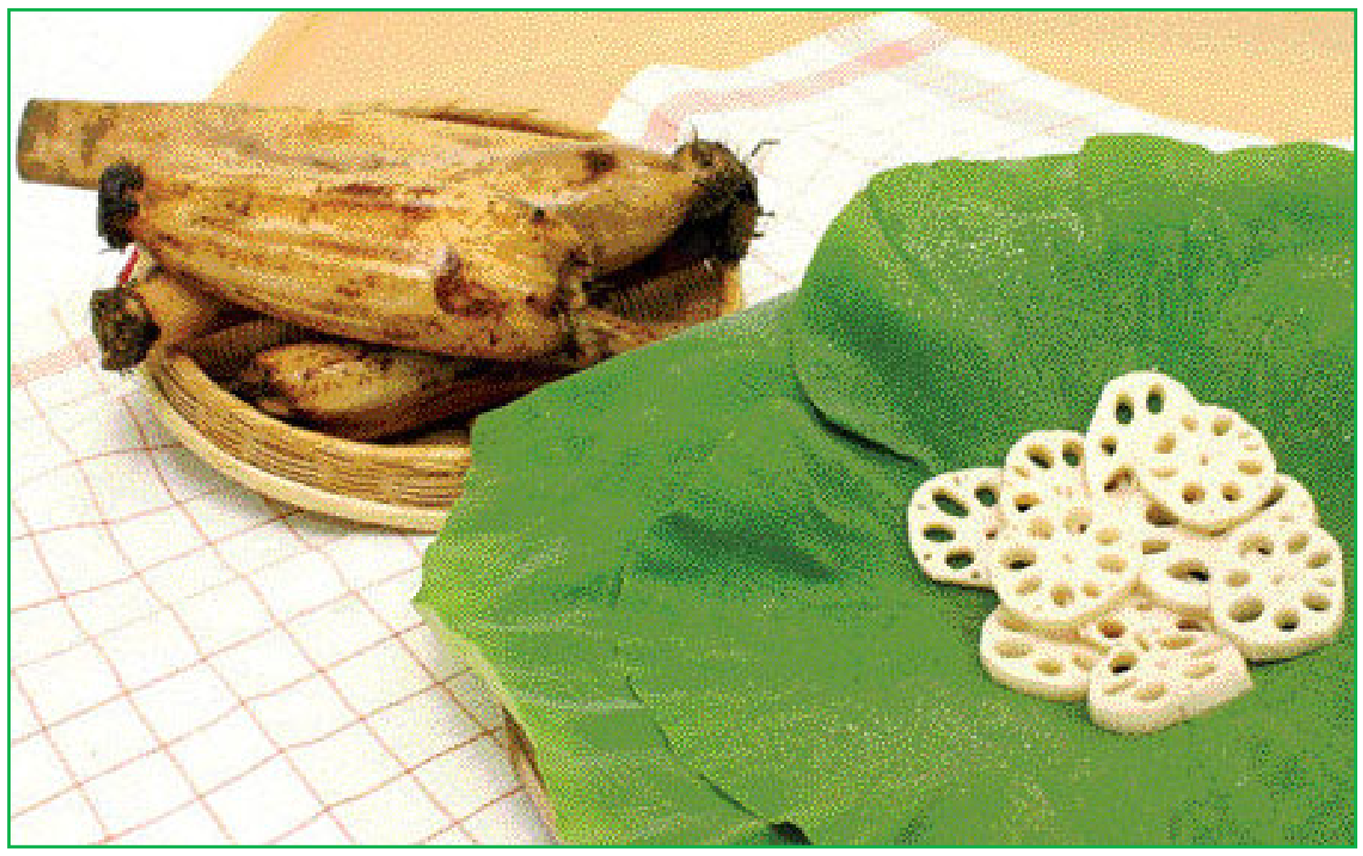
뿌리는 강장제로, 열매는 부인병 치료나 강장제로도 사용한다. 연뿌리를 달인 물은 입안 염증이나 편도선염에 좋고 연뿌리의 즙은 폐결핵·각혈·하혈 치료에 좋다고 한다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr
/사진=나명주기자 mjna@kwangju.co.kr

꽃 - 자양강장 효과

잎 - 노화·불임 예방

근 - 항암효과 탁월


연근이 함유하고 있는 타닌은 지혈효과가 우수해 위궤양과 위출혈 등에 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

▶ 연 요리

은은하게 퍼지는 향과 쫄깃한 맛

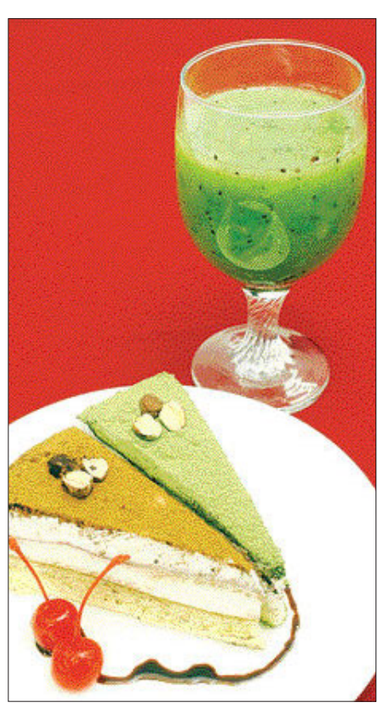
▲연 티라미슈 케이크=①박력분과 코코아, 연잎가루를 체로 내린다 ②스펀지 케익을 만든다 ③틀의 바닥에 다시 알루미늄호일을 깐 후 슬라이스한 1장의 스펀지 케익을 깐다 ④시럽을 만들어 스펀지케익 위에 충분히 발라준다 ⑤또 한장의 스펀지 케익도 쟁반 등에 얹어놓고 시럽을 바른다 ⑥틀에 치즈크림의 반 정도를 넣어준 후 표면을 평평하게 한다 ⑦⑥위에 또 한 장 스펀지를 얹어 시럽을 바르고 치즈크림을 발라준다 ⑧냉장고에서 12시간 정도 굳힌뒤 연잎가루를 체로 내리면서 뿌려준다.

▲궁중 연근 떡볶이=①연근을 식촛물에 살짝 데친다 ②쇠고기를 다진 뒤 불고기 양념한다 ③떡은 참기름과 간장으로 유장 처리 한다. ④애호박은 반달썰기 하고 청피망과 홍피망은 채썬다 ⑤팬에 쇠고기를 볶은 다음 떡과 연근을 넣고 볶다가 야채를 넣고 소금간한다.

▲연쫄면=①연잎을 끓는 소금물에 데쳐 찬물에 헹궈 물기를 제거한 후 돌돌 말아 채썬다 ② 양배추는 채썰고, 오이, 당근, 상추도 채썰어 준비한다 ③생면을 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군다 ④그릇에 면을 넣고 연잎, 오이, 당근, 양배추, 상추를 고루 담고 가운데에 양념장을 끼얹는다.

▲연 마늘쫑 볶음=①쇠고기와 연근을 채썬다 ②쇠고기를 밑간한다 ③마늘쫑을 5㎝ 길이로 썰어 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군다 ④홍고추도 씨제거 후 채썬다 ⑤쇠고기, 연근, 마늘쫑을 넣어 볶는다 ⑥마늘쫑에 간이 배면 붉은 고추와 통깨를 넣는다.

〈도움 주신분 = 김지현 요리학원 김미승·푸드스타일리스트 김나형〉


연 티라미슈 케이크

궁중 연근 떡볶이

연쫄면

"오래 먹으면 만병 물리쳐 불로장수"

연꽃은 진흙에서 자라지만 뿌리에서 잎사귀까지 모두 중요한 약리효과를 지니고 있다.

약초로써 연꽃은 자양강장하며, 오래 먹으면 불로장수하여 신선이 되게하는 것으로 알려져 있다. 민간에서는 오래 복용하면 만병을 물리치고, 피부는 늘 아이와 같이 젊어지고 흰머리는 검게 된다고 알려져 있다.

연잎은 수렴제, 지혈제로 사용되거나 오줌싸개 치료에 이용된다. 뿌리와 열매는 약용으로 부인과 질환에 쓰인다.

연꽃씨(연자육)은 고대 중국 상류사회에서 미용·강장식품으로 애용됐다. 쪄서 먹으면 설사를 멎게 하고, 그냥 먹으면 스트레스나 화병을 삭힐 수 있다.

'수렴성 강장작용'을 하기 때문에 주로 소화기가 약해서 생기는 설사를 멎게 하고, 신장에 이로워 여성들의 불규칙적인 출혈이나 대하 및 유정에 쓰인다.

연자육은 사소한 일에 흥분하거나 화를 잘내는 사람에게 좋다. 열이 갑자기 오르거나 땀이 나고, 가슴이 이유없이 두근거리거나 어깨근육이 경직되면서 통증을 느끼는 '흥분성 신경쇠약' 에도 효과를 볼 수 있다. 심계항진(가슴이 울렁울렁하는 것), 불면증 및 당뇨병, 고혈압에도 효과가 있다.

위장을 강화하기 위해 마와 함께 연꽃씨를 끓여 먹으면 좋지만, 변비가 있거나, 가스가 자주 차는 사람이 자주 먹으면 안된다.

연뿌리(蓮根)는 비타민과 미네랄 함량이 높다. 이에 따라 빈혈과 기침을 다스리며, 신장기능을 강화해 하여 소변배출을 촉진한다. 소염, 진통, 지혈작용도 하기 때문에 방광염에 의한 요실금과 배뇨통에도 연근즙을 마시는 것이 좋다.

풍부한 비타민C가 부신피질호르몬의 작용을 도와 감염을 억제하는 작용과 항히스타민작용을 해 아토피를 치료하기도 한다.

〈광주 예인한의원〉

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.
광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.
사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

비젼공인중개사
☎571-4114 핸019-684-2584
(양산지구사거리 광주은행 1층)

상가부지
- 최상상업지구
• 첨단상업용지 3,000평×280만원:주상복합, 대형아울렛매장 적합
★첨단상업용지 CGV부근 125평×380만원 식당, 모텔 적합
★하남3지구 최상상업용지에정지 680평×280만원:의료타운, 근린시설 적합
- 양산택지개발지구
• 광주은행 20M 주도로접 130평×360만원
• GS자이 정문앞 먹자골목 190평×260만원
★본촌동 부영APT 20M 코너접 85평×390만원
• 일신APT부근 8M×8M 120평×225만원
• 일반주거2종 170평×130만원

상가건물 5~10억 물건 다량구함

자연녹지,생산녹지(부자적합)
• 하남3지구 30M 도로접(공사중) 전 450평×150만원
• 도천동 도로접 전4000평×70만원(분할가)참고, 아파점, 고물상 적합
★용두동 2차선접 답908평×48만원 급매
• 용두동 답 908평×35만원
• 용전동 30M계획도로접 답900평×75만원 주유소 적합
• 용전동 10M버스도로접 답454평×130만원

광주근교 토지
★나주 노안 용산리 답1040평×5.5만원
• 나주 노안 암천리 IC 부근 관리지역 전2040평×15만원 공장, 창고부지
• 담양 수북 2차선접 1350평×9.5만원
• 담양읍 강쟁리 생산녹지 답908평×23만원 창고적합

관리지역 광산구, 담양, 장성 토지 급구함

상가임대
• 양산지구 광주은행사거리 25평 보5000 월150 비권리도
• 양산지구 첨단전입대로변 19평 보3000 월100

분양권/쌍용/GS자이/현진/급구함

인애공인중개사
핸 011-642-0391

횟집임대
• 고급횟집하실분환영
• 횟집으로 성공하실분
• 1층 2층 130평 탁자 42석
• 상무지구 김대중컨벤션 부근
• 임대내용은 횟집 보고 상담

횟집건물매매
• 고급횟집하실분환영
• 대98평 연건평 388평
• 6층건물 3층,4층,5층,6층 임대완료
• 1층, 2층 고급횟집 130평 탁자 42석(연회석 완비)
• 상무지구 김대중컨벤션 부근
• 상무지구를 주목하라 행정도시, 금융도시, 공공기관 집중
• 매도가 건물 보고 가격 결정 상담

동부부동산컨설팅(주)
투자상담 ☎ 681-0660, 핸 010-4628-5454
(금호동 마재우체국 옆)

- 일반물건 -
첨단 광산C부근 자연녹지 5,000평
- 용 도 : 공장, 골프 연습장, 자동차 학원등 기타
- 매매가 평당 70만원(분할가)

광산구 운수동 호재밀집 대로변 대지 330평
- 주유소, 물류센타, 가든 적합
- 매매가 평당 320만원
※600평(230만원) 별도

동구 불로동 대로변 나대지 225평
- 용도 : 웨딩빌딩, 전시장, 주차장 적합
- 매매가 평당 750만원

서구 화정동 서광주세무서 앞 6층 상가
- 대지 113평 / 건물 430평
- 보증금 3억 / 월세 1,000만원 / 매매가 16억원

서구 금호동 부영아파트 부근 4층상가
- 대지 115평 / 건물 270평
- 보증금1억 월500만원/ 매매가 6억8천만원

서구 금호동 현대아파트부근 자연녹지 450평
- 투자최상지 / 인접지 아파트 공사중
- 매매가 평당 120만원

서구 서창농협 부근 도로접 주거지역 답1,880평
- 전원주택, 대형가든 / 매매가 평당 80만원(조정가)

북구 용두주공 북측 지미동 자연녹지 약935평
- 투자유망지구 / 첨단산업기지 및 아파트단지형성중
- 매매가 평당 60만원 (조정가)

완도 대신리 자연농원 4만평
- 교통 편리 / 개발 가치 양호, 드리마 "해신" 촬영지 부근 / 매매가 평당 5만원
※고급도 별장부지 4,000평(평당 20만원) 별도

영암 삼호 석산부지 1만5천평
- 대불산업단지 인접 / 향후 아파트 부지 활용 가능
- 매매가 평당 25 만원

영암 신북 농공단지 공장 2,300평
- 현재 페인트 공장 운영중
- 매매가 : 평당30만원
※ 공장 1,300평 별도

함평 월야면 외치리 4차선 도로접 3천평
- 호대에서 영광방향 10km 지점
- 용 도 : 공장, 물류창고, 주유소
- 매매가 평당 30만원

- 경매 투자 물건 -
풍암동 동부센트레빌앞 5층 상가(목욕탕)
- 대지580평, 건물1,230평 / 감정가 50억, 최저가 23억

금호동 서구문화센타 앞 5층 상가
- 대지 156평 건물 670평 / 감정가 21억, 최저가 15억

상무지구 김대중컨벤션센타 부근 5층 상가
- 대지 140평, 건물 450평 / 감정가 16억, 최저가 11억

중흥동 광주역 인근 대로변 식당
- 대지580평, 건물 200평 / 감정가 30억, 최저가 10억

평동공단내 공장
- 대지 1,300평, 2층 건물 1,600평 / 감정가 25억, 최저가12억

경/공매 투자 상담 환영 (공장, 상가, 대지 등)

하이랭크 컨설팅
☎ (代)383-5221, 핸 011-609-5221
(상무지구 입구 - 구.상무대입구)

▶구해드립니다
병원, 학원, 공장, 아파트, 교회, 골프연습장 주유소등 각종투자용 부동산을 구해드립니다.

▶팔아드립니다
비업무용 부동산 및 급매물건을 팔아드립니다.

◎병원, 학원부지
• 상무지구 120평 평당 1,000만원
• 삼업용지 600평 평당 950만원
• 상무지구 670평 평당 900만원

◎창고및회사시옥
• 마륵동 생록 770평 평당150만원
• 마륵동 생록 400평 평당250만원
• 상무지구 500평 평당 670만원

◎식당 및 오락실부지
• 운천저수지옆 주거지 180평 평당 220만원
• 서구 2,000평 매매가 12억 장기투자로도 적합함

◎공장 용지
• 광산구 4,000평 자연녹지 평당65만원
• 마륵동 생산녹지 1,000평 평당145만원
• 삼가동 관리지역 1,200평 평당35만원

◎건물 매매
• 상무지구 보증금 3억 월 700만원
• 상무지구 보증금 10억 월세 2,500만원 매매가 58억

◎건물 매매
• 보증금 32억 월세 3,000만원 매매가 78억
• 보증금 3억 월세 1,000만원 매매가 17억

◎땅투자
• 상무지구 1,300평 평당900만원
• 매월동 2,300평 평당120만원
• 풍암동 보전녹지 2만평 평당3만5천원

◎땅투자
• 광산구 자연녹지 4,000평 평당68만원
• 벽진동 1,500평 평당75만원(군보지역)
• 벽진동 1,700평 평당65만원(군보지역)

◎부동산투자(컨설팅)
• 100억 투자 월2억 수입
• 70억 투자 월 1억5천만원 원 수익

◎골프연습장적합한땅
• 약2,000평 평당 195만원

※부동산 광고를 통해 매도를 원하시면 전화주십시오.

★ 24시간 물건접수 및 상담환영 ★
전화상담 011-609-5221 팩스접수 383-5221
메일접수 leechulgil@hanmail.net

元 전원공인중개사
www.전원중개사.com
송정:송정역 건너편 945-0005, 010-4629-0989
운남:운남동 삼성아파트 상가내 951-3000, 016-681-3210

토지매도
◎장성군 삼서면 수해리 관리지역 도로접 402평 현 잔디밭-전원주택, 공장적합 평당 8만5천원
◎광산구 장록동 평동공단방향 2차선접 213평 현 식당, 평당 160만원(모든 업종가)
◎장성군 삼서면 대곡리 7200평 일부대지 도로접 평당12만원 (공장 창고 가든 식당 적합)
◎함평군 해보면 문당리 2차선 도로접 자연녹지 현답1200평 평당 12만원(공장 창고 야적장 등 적합)
◎함평군 나산면 송암리 관리지역 임야 1,530평(묘지,투자적합) 평당 2만2천원(조정가)
◎광산구 송정동 시립병원~송정역사이 6차선 대로접 50평 평당 300만원
◎나주-송정간 대로접 폐교부지 3370평(숙박시설,일반음식점,사무나,학원 등 적합) 급매 평당45만원
◎광산구 우산동 2차선 대로접 1270평 일부대지 건물1동 소재 현 물류창고 평당80만원
◎북구 동림동, 생산녹지 1210평 평당70만원(급매)
◎서구 유촌동 생산녹지 60미터 계획도로접 1210평 평당80만원
◎광산구 송정동 구.광산경찰서앞 시장입구 사거리코너 338평 평당 350만원
◎광산구 신가동 하남대로변 824평 평당320만원
◎장성군 삼서면 수해리 관리지역 1379평 평당8만원(급매)
◎광산구 도산동 키이스트빌 앞 하나로마트옆 115평 매200만원
◎광산구 우산동 도로접 196평 현 공장 조립식 건물 30평 평당70만원(시점상 급매)
◎광산구 도산동 4차선도로접 471평 평당 250만원
◎광산구 도산동 파랑새여식장부근 70여평 평당150만원
◎광산구 송정동 시립병원앞 6차선 도로 코너 평당400만원
◎광산구 운수동 1270평 평당60만원(투자적합)
◎전북 남원시 산내면 뱀사골 일원 300-23만평까지 물건 다량보유 평당 7만원~130만원까지
◎광산구 송정동 5일시장입구 신협 건너편 124평 평당400만원
◎광산구 신촌동 4차선 대로접 52평 평당150만원
◎함평군 월야면 예덕리 2차선 대로접 620평 평당8만원(현 잔디밭)
◎광산구 소촌동 계획도로접 180평 평당70만원
◎제주시 회천동 14500평 생산녹지 확장도로접 평당 40만원(조정가능)
◎서구 풍암동 77평 제이미트뒤 평당 370만원(급매)

상가매도
◎북구 용봉동 대지 58평, 건평 132평, 대로변 4층상가 2000년 준공 1,2,3층 상가임대, 4층 주택 매매 4억5천만원-교환가
◎광산구 신가동 대로접 재개발지입구 현식당 206평 평당450만원
◎광산구 송정동(일반상업지구) 대지52평(건평43평) 매매 2억5천만원, 임대가능
◎남구 백운동 6차선 도로접 3층 건물(A.Bttfcl) 병원적합 2005년 12월 준공 매 11억

주상겸용 주택
◎북구 임동 대지 56평 2층단독-카센터 적합 매 1억 1천만원
◎북구 오치동 도로접 4거리코너 3층 겸용주택 대지65평 건평 100평 매매가 2억

★투자자 대모집(소액 대 환영) ★
• 지리산 일원 펜션부지 다량 보유 •