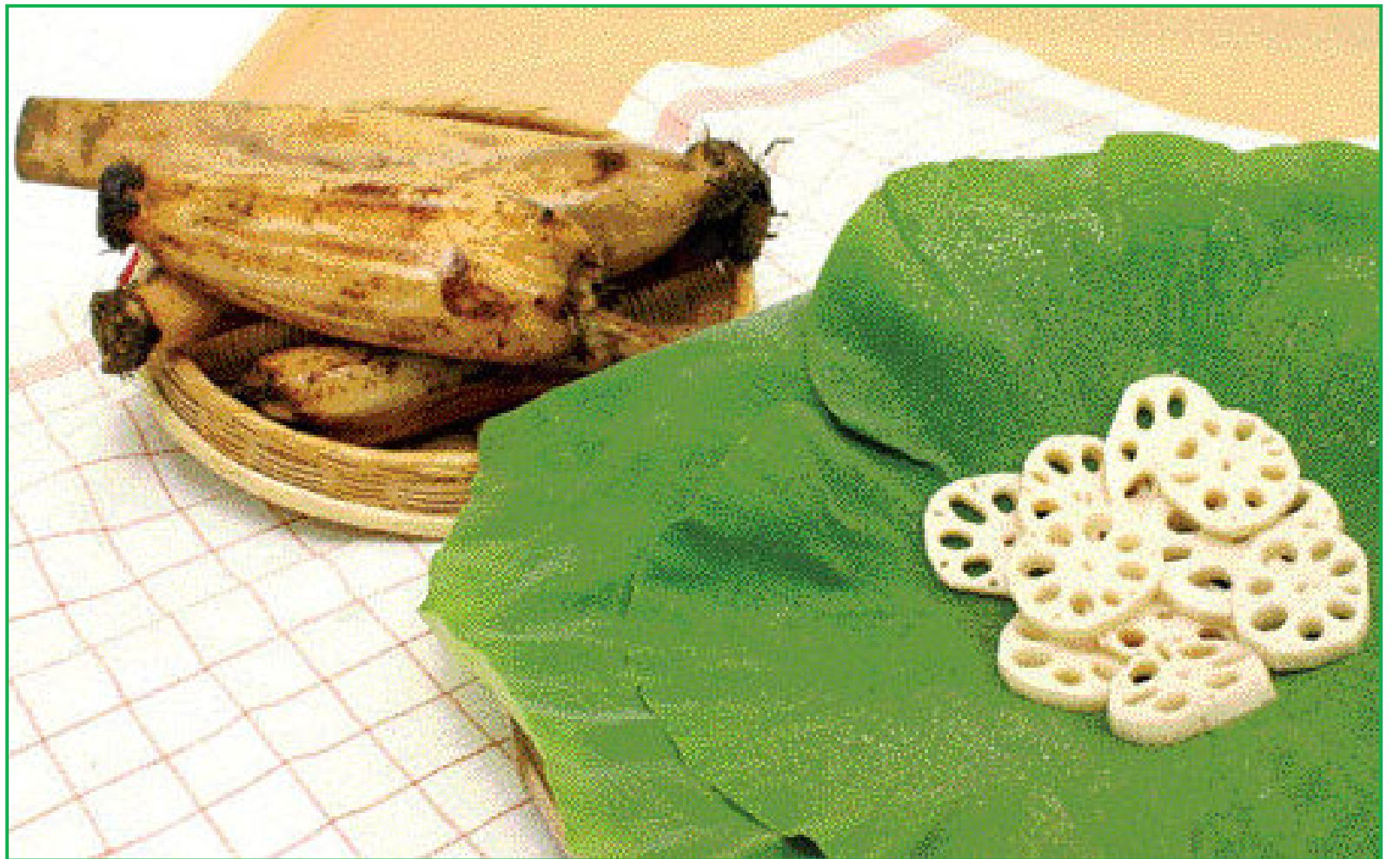


식품 집중 탐구

연 (蓮)

꽃·잎·뿌리 모두 藥



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

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 이처럼 깨달음을 은유하는 상징이기도 하지만, 육체적으로도 연(蓮)의 모든 것은 '하늘이 내린 보시'나 다름없는 풍부한 자양분을 함유하고 있다. 꽃과 씨는 물론 줄기에서 뿌리까지 다양한 영양분을 함유하고 있기 때문에 전통 음식의 소재로서 주방과 맺어온 인연도 유서 깊다. 연꽃 씨나물은 피로회복 효과와 함께 몸에 으르는 것을 막아주는 효과가 있다. 또 약성비늘에 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 가사부(먹을수 있는 부분)철분 함유량이 5.30mg으로 많아 유아, 임산부

꽃 - 자양강장 효과

잎 - 노화·불임 예방

근 - 항암효과 탁월

등의 비늘에도 효능이 있다고 한다. 또 비타민이 많은 천연항산화제 로 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 손색 없다. 아미노산 가운데 아스파르트산의 함량은 감자, 고구마, 토란 보다 월등하다. 이는 아스파르트산이 숙취해소에 도움을 주는 아스파라긴산의 전구 물질인 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 타닌C는 레몬 1개의 양에 필적할 정도로 풍부하다. 이 타닌C는 세포들을 연결하는 콜라겐을 형성해 암예방에도 탁월한 효과를 지니는 것으로 알

려져 있다. 잎은 수렴제 및 지혈제로 이용되고 민간에서는 야뇨병 치료에 이용된다. 뿌리는 강장제로, 열매는 부인병 치료나 강장제로도 사용한다. 연뿌리

를 달인 물은 입안 염증이나 편도선염에 좋고 연뿌리의 즙은 폐결핵·각혈·하혈 치료에 효과적이다. /윤영기기자 yunfoot@kwangju.co.kr /사진=니명주기자 mjna@kwangju.co.kr

연 요리

은은하게 퍼지는 향과 쫄깃한 맛

▲연 티라미슈 케이크=①바삭분과 코코아, 연잎가루를 체로 내린다 ②스펀지 케이크를 만든다 ③틀의 바닥에 다시 알루미늄호일을 깔 후 슬라시한 1장의 스펀지 케이크를 깎는다 ④시럽을 만들어 스펀지케이크 위에 충분히 발라준다 ⑤또 한장의 스펀지 케이크도 깎아 위에 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 굳힌 뒤 연잎가루를 체로 내리면서 뿌려준다.

다음 떡과 연근을 넣고 볶다가 야채를 넣고 소금간한다. ▲연찜닭=①연잎을 끓는 소금물에 데쳐 찬물에 헹구 물기를 제거한 후 물들 말아 채 썬다 ②양배추는 채썰고, 오이, 당근, 상추도 채썰어 준비한다 ③생면을 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군다 ④그릇에 면을 넣고 연잎, 오이, 당근, 양배추, 상추를 고루 담고 가운데 양념장을 끼얹는다. ▲연 마늘찜 볶음=①쇠고기와 연근을 채 썬다 ②쇠고기를 밑간한다 ③마늘종을 5cm 길이로 썰어 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군다 ④홍고추도 썰어 제거 후 채 썬다 ⑤쇠고기, 연근, 마늘종을 넣어 볶는다 ⑥마늘종에 간이 배면 볶은 고추와 통깨를 넣는다. <도움 주신분 = 김지현 요리학원 김미숙·푸드스타일리스트 김민형>



연 티라미슈 케이크



중중 연근 떡볶이



연찜면



박은서 원장의 식품과 한방

연꽃은 진흙에서 자라지만 뿌리에서 잎사귀까지 모두 중요한 약리효과를 지니고 있다. 약초로서 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. 연꽃(연자육)은 고대 중국 상류사회에서 미용·강장식품으로 애용됐다. 찌서 먹으면 설사를 멎게 하고, 그냥 먹으면 스킨레소나 화병을 사할 수 있다. '수렴성 강장작용'을 하기 때문에 주로 소화기가 약해서 생기는 설사를 멎게 하고, 신장에 이로우 여성들의 불규칙적

인 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 '홍분성 신경쇠약'에도 효과를 볼 수 있다. 심계항진(가슴이 울렁울렁하는 것), 불면증 및 당뇨병, 고혈압에도 효과가 있다. 위장을 강화하기 위해 마와 함께 연꽃 씨를 끓여 먹으면 좋지만, 변비가 있거나, 가스가 자주 차는 사람이 자주 먹으면 안된다. 연뿌리(蓮根)는 비타민과 미네랄 함량이 높다. 이에 따라 비늘과 기침을 다스리며, 신장기능을 강화해 하여 소변 배출을 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>

Real estate advertisements for various agencies including Daehong, Bijeon, Ina, Dongbu, Hairenk, and Jeonwon. Each ad lists property details, prices, and contact information.