

식품 집중 탐구

밤

가을을 품은 '자연 비타민'

99세까지 88하게

밤은 폐백을 올릴 때 대추와 함께 새색시의 치마폭에 안기는 과실이다. 조상은 밤이 기력증진과 위장을 튼튼히 하는 등 불로 장수를 상징한다고 믿었기 때문에 자손의 번창과 안녕을 기원하기 위해 혼례에서 밤과 대추를 던지는 풍습을 현재까지 전하고 있다.

밤은 피부 미용, 피로 회복, 감기 예방 등에 효능이 있는 비타민C의 보고다. 비타민C의 경우 과일을 제외한 나무 열매 가운데 가장 많이 들어있으며, 토마토의 함량과 맞먹는 것으로 알려져 있다.

비타민C는 알코올을 분해하는 효과가 크기 때문에 생밤을 안주 삼아 술을 마실 경우 다음 날 숙취 예방 효과를 거둘 수 있다. 생밤의 비타민C 성분이 알코올의 산화를 돕기 때문이

다. 대보름날 부럼으로 밤을 먹는 풍습도 비민과 깊은 연관을 맺고 있다. 피부를 윤기있게 가꿔주고 노화를 예방하는 효과 때문에 현대 의학이 주목하는 비타민의 영양소를 밤에서 찾았던 조상들의 지혜가 엿보이는 대목이다. 한방에서는 꽃이 필 때 수꽃을 따서 그늘에

피부 미용·감기 예방에 효능 해독효과 뛰어나 약용 사용도 삶거나 구워도 영양 파괴 안돼

말린 것을 율화(栗花)라 하고, 밥집질을 벗겨 말린 것을 건율(乾栗)이라고 한다. 율화는 목구멍에 생긴 연주창 치료에, 건율은 건위(健胃)·보신(補腎)·익기(益氣)에 사용했다.

밤은 식용 뿐만 아니라 가정용 구급 상비약으로 쓰였다. 해독 효과 때문이다. 칼이나 송곳처럼 날카로운 물체에 찔렸을 때, 가벼운 피부질환이나 벌레한테 물렸을 경우 생밤을 씹어서 환부에 붙였다.

민간에서는 정력제로 밤을 이용하기도 했다. 밤을 말려 약용으로 이용하는 황벌(황밤)이 그것이다. 선조들은 황벌에 두충(杜仲)을 함께 넣고 달여 먹으면 훌륭한 정력제가 된다고 믿었다.

이에 따라 조상들은 생밤을 섞어 만든 밤밥, 생밤을 강판에 간 뒤 떡가루를 섞어 죽을 쑤는 밤떡, 겨자에 생밤을 얹어 저며 넣은 겨자채



밤은 '율자(栗子)'라고도 부르며, 아시아·유럽·북아메리카·북아프리카 등지가 원산지로 알려져 있다. 전남 광양, 보성, 경남 하동, 함양에서 생산되는 국내산 밤은 수입산에 비해 육질이 좋고 단맛이 강한 우수품종으로 꼽힌다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

등 음식으로 만들어 먹었다. 속살이 붉은 밤의 내피를 모아서 물어넣고 끓인 뒤 껍질을 걸러낸 뒤 그 물(율주숙수·栗漣熟水)을 즐겨 마시기도 했다. 식욕이 없을 경우에는 밤가루를 넣은 쌀죽을 먹기도 했다.

밤의 속껍질이 씹은 맛을 내는 것은 타닌 성분 때문이다. 타닌산은 지혈작용과 수렴작용이 있어 관동선염·인후염·치질·피부발진 등을 치료하는데 효과를 발휘하는 성분이다.

특히 타닌 성분은 금속·알칼로이드 등이 가지고 있는 독성분과 결합, 불용성 침전물을 만들기 때문에 해독제로 널리 사용된 영양분이다.

밤의 속살이 노란 빛을 띠는 것은 베타카로틴 성분 때문이다. 베타카로틴은 체내에서 비

타민 A로 전환되는 영양성분이다. 일반적으로 베타카로틴은 암 발생과 진행을 억제하는 작용이 뛰어나고 알려져 있는 물질이다. 밤은 삶거나 구워도 영양소가 거의 파괴되지 않는 게 특징이다. 그러나 음료, 통조림 등의 영양분은 생밤에 비해 떨어진다. 좋은 밤을 고르기 위해서는 고유의 색깔과

광택을 갖고 있는 것을 눈여겨 봐야 한다. 무겁고 껍질이 윤기가 도는 것이 상품이다. 또 단단한 밤이 신선하다. 눌러보아 단단하지 않은 것은 건조가 덜 됐기 때문에 쉽게 썩는 단점이 있다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr /사진:최현배기자 choi@kwangju.co.kr



밤 요리

어떤 음식 재료와도 잘 어울려

▲밤카나페=요리 : ①생밤을 얇게 잘라 실탕물에 담갔다 꺼내 물기를 빼낸다 ② 삶은 밤과 감자를 으갠 뒤 소금, 후추를 약간 넣는다 ③방울 토마토를 얇게 썬다 ④크래커 위에 마요네즈를 바르고 햄, 치즈, 치커리, 미니토마토를 올린다 ⑤으갠 밤과 감자를 올리고 허브를 올린다.

30분 이상 불린다 ⑥수삼을 씻어 어슷하게 썬다 ⑦은행을 뜨거운 팬에 살짝 볶아 손으로 비벼 껍질을 벗긴다 ⑧밤과 ①②③재료를 모두 섞어 압력솥에 밤을 짓는다.

▲밤크로켓=요리 : ①밤과 감자를 삶은 뒤 으갠다 ②피망, 양파, 당근을 다져서 따로따로 볶는다 ③준비한 모든 재료를 섞어 둥근 뒤 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 입혀 튀긴다 ④치커리를 넣고, 토마토 케첩과 머스터드를 곁들인다.

〈도움 주신분=김지현 요리학원 집미연구원·푸드 스타일리스트 김나형〉



밤카나페



밤생채



밤영양밥



밤크로켓

"이노기능 북돋아 신장의 기 보충"



박은서 원장의 식품과 한방

한의학에서는 밤을 '신장의 과일'이라고 한다. 이노기능을 북돋아 신장의 기운을 회복하는데 특히 좋기 때문이다. 신장의 기를 보충한다는 것은 하체원기를 강화해 허리와 뼈를 튼실하게 한다는 것이다. 이에 따라 밤은 허리와 다리가 약한 사람들에게 권장된다.

밤은 달고 짭짤한 맛에 따뜻한 성질을 갖고 있어 비·위장을 보익하는 효능도 있다. 밤은 보양식품으로 위와 장을 건실하게 함으로써 설사를 멎게 한다.

특히 불에 구우면 과육이 부드러워져 생밤보다 소화가 잘 되므로, 배탈이 나거나 설사가 심할 때 군밤을 씹어 먹으면 경우 차가운 속이 따뜻해지면서 치료 효과를 볼 수 있다.

비타민B1의 경우 쌀 보다 4배 많이

함유돼 있는 데다 영양소가 고루 들어 있으므로 병후회복식으로 좋다. 풍부한 양질의 단백질과 탄수화물은 근력을 키우고 근육을 생성하는데 도움을 주기도 한다.

성장기 아이들의 신체 발육에 좋으며 운동선수 등 근육을 많이 쓰는 사람들의 근육통이나 사지마비감을 치료하는데도 효과적이다.

한의학에도 '아이들이 다리가 약하고 힘이 없어 서너살이 되어도 걸지 못하는 경우에 매일 생밤을 먹어라'고 권장하고 있다.

특히 혈을 잘 통하게 하고 지혈효과가 있기 때문에 코피, 각혈, 혈변 등 증상에 생밤을 먹으면 효과를 보게 된다.

그러나 소화가 잘 안되면 배가 부르고 속이 더부룩한 경우에는 좋지 않거나 설사가 심할 때 군밤을 씹어 먹으면 경우 차가운 속이 따뜻해지면서 치료 효과를 볼 수 있다.

〈광주 예인한의원〉

대인동삼일부동산
(TEL)223-1140, 210-1140-602-252
(광주광역시 남구, 대인동 23번지-1번)

유성공인중개사
352-4545, 364-4545
(광주 서구 경동동 68-164-888대사거리)

인애공인중개사
352-4545, 364-4545
(광주 서구 경동동 68-164-888대사거리)

동부부동산건설(주)
투자상담 센터 010-7523-4568, 010-4628-5454
(광주 동구 미재우체국 옆)

하이링크 건설링
(TEL)383-5221, 011-609-5221
(상무지구 입구, 상무대입구)

민영화·경직으로 방방곡곡 부동산건설(주)
대표전화: (062) 371-0001
www.방방곡곡.com