

식품 집중 탐구

식탁위 '연두색 보약'... 봄 향기 풀~ 풀

99세까지 88하게

비타민B1·C 풍부 춘곤증 예방 특효

살짝 데치거나 국 끓여 먹으면 좋아

봄이든 여름이든 봄철 식단에 오르는 단골 작물이다.

봄이든 여름이든 봄철 식단에 오르는 단골 작물이다. 예로부터 냉이는 춘곤증을 없애주는 작물이었다. '천연 비타민'이라는 애칭을 갖고 있을 정도로 피로회복에 좋은 비타민B1과 C가 풍부하기 때문이다. 게다가 비타민A의 전구체인 베타카로틴이 많아 춘곤증 예방에 탁월한 효과를 낸다고 한다. 베타카로틴은 항산화 작용을 함으로써 노화를 억제하고 활성산소의 과잉 발생을 막아준다.

베타카로틴은 지용성 비타민으로, 생으로 먹는 것보다 적당히 가열해 섭취하면 흡수율이 높아진다. 다만 지나치게 오래 가열하면 냉이에 들어있는 비타민 C가 손실되고 베타카로틴의 흡수율이 떨어지므로 가능한 살짝 데치는 것이 중요하다. 보통 국을 끓여 냉이를 섭취하는 데 영양상으로도 곁합이 잘 맞는다. 냉이 된장국이 일반

한겨울 냉이 속에서도 봄기운을 키워온 봄나물, 파릇한 봄나물은 몸의 생기를 충전해줄 뿐 아니라 잃었던 입맛까지 찾아주는 효과작물이다. 온갖 봄나물이 제너를 맛과 향을 자랑하지만



냉이는 생채식을 이관해준 겨울과 두해살이풀로 봄을 대표하는 나물이다. 5월에 꽃이 피며 온대지역이 주식이다.

냉이 요리

손끝에 봄을 무쳐 한입에



▲냉이 조개무침=①냉이는 깨끗이 손질하여 끓는 물에 소금을 조금 넣고 살짝 데친 후 찬물에 여러번 헹구어 물기를 꼭 짜낸다. ②끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데친다. ③양념을 혼합하여 데친냉이를 양념이 골고루 배도록 손으로 조물조물 무친다.



▲냉이된장 조개수제비=①냉이는 다듬어 씻어서 얼은 손으로 뜯고 뿌리는 2cm 길이로 썰는다. ②조개는 소금물에 담가 해감한다. ③수제비 반죽은 소금을 약간 넣고 반죽하여 비닐팩에 넣어둔다. ④물과 밀치를 넣어 끓인 후 국물이 우러나면 밀치를 건져내고 된장을 푼다. ⑤국물이 끓으면 모시조개를 넣고 끓으면 반죽을 떼어 넣는다. ⑥손질한 냉이를 넣어 끓이다가 파, 마늘을 넣는다.



▲냉이 장아찌=①냉이는 크기가 작고 연한 것을 골라 깨끗이 씻어 물기를 제거한 후 소금에 절인다. ②절인 냉이를 씻어 하루정도 햇빛에 말린 후 고추장, 고춧가루, 꿀을 넣어 상에 날때 통깨를 곁들인다.



▲냉이소스 새우구이=①냉이는 깨끗이 손질하여 다지고, 청, 홍피망, 양파도 다진다. ②전분은 물과 1:1로 섞어서 물전분을 만든다. ③달걀 노른자를 기름을 두르고 새우를 넣고 소금, 후추 간을 하여 굽는다. ④달걀노른자에 다진 야채를 볶다가 굴소스로 간을 맞추고 물전분을 조금 넣고 농도 조절한다. ⑤접시에 새우를 담고 소스를 끼얹어 낸다.

(도움주신분 김지현 요리학원 노금미연구실·푸드스타일리스트 김나영)

“간 기능 회복시키고 지방간 다스려”



냉이는 '제채(齋菜)'라 불리며, 약성이 뛰어나 나물보다는 약초로 많이 이용되었다. '본초강목'에는 "경기(驚氣)하는데 좋고 밍속을 고르게 하며 오장을 이롭게 한다"고 기록되어 있다. 즉, 냉이는 한의학적으로는 비·위를 이롭게 하여 소화제나 지사제로 이용할 만큼 위나 장에 좋고 간의 해독작용도 돕는다. 간이

회복과 지방간을 다스리는 데도 그만이다. 특히 자율신경계를 자극하는 '콜린'과 '아세틸콜린'이라는 성분이 함유돼 있어 간에 쌓인 지방을 제거하는 데 도움을 준다. 또한 당뇨병은 물론 위장병, 고혈압, 부인병 등에도 쓴다. '제채자' 혹은 '석명자'라고도 하는 냉이씨

'동의보감'에 "주로 간의 기가 막힌 것을 치료하고 눈을 밝게 하는데, 연한 뿌리를 삶아 함께 죽을 췌 먹으면 피를 이끌어 간으로 들어가게 한다"고 기술돼 있다. 이는 노화과도 빼어나 부종이 있는 사람뿐 아니라 고혈압 환자에게도 응용된다. 냉이는 소변 장애를 겪는 사람들에게도 좋다. 냉이에 많이 함유되어 있는 칼륨 성분이 나트륨을 배출하는데 도움을 주기 때문이다.

또 이질이나 설사, 출혈을 멎게 하는 효능도 있기 때문에 자궁출혈이나 토혈, 폐결핵으로 인한 각혈을 막기 위해 달여 마시거나 약성이 남도록 검게 태워 복용하기도 한다. 게다가 쫄기와 뿌리를 달여서 차 마시듯 오래 먹으면 눈이 밝아지고 눈병에 잘 걸리지 않는다. 눈물이 저절로 흐르거나 막이 생겨 눈동자를 가릴 때 냉이를 넣어 찬 사람은 과식을 피해야 한다. (광주예안의원)

대인동산부동산
(02)233-1140, 5210
좋은 자리에 상가 건물은 싸게 사실분
상가 전문소개체인 저회 부동산으로 오십시오.

정우부동산
(02)675-4788-7
건물매매
의곡도로변 한일병원부근 대지 120평 약 400평 지하 1층, 지상 5층 매대 713억 원대보증금 약 2억 450만 원

중개법인 리치부동산관리(주)
(062)233-8311~3
화순군 남면 대곡리 청송골 대지 10,123㎡(3,062평)
농업보호구역
평당 30,000원

첨단월계공인중개사
(02)972-4385
급매매
첨단 삼소동
첨단인근 30m도로접
1000평 공장·청교부지적합

국민공인중개사
(011)635-7939, 010-3114-6103
건물
⑨억 8천 빌딩
⑩억 1천 빌딩
⑪억 5천 빌딩
⑫억 5천 빌딩

무등공인중개사
(02)383-5221
●건물투자
●사무실(상무지구)
●공장,창고 및 기타

알파공인중개사
(02)974-0228
상업용건물
●매가: 22억 용자 6.5억
●매가: 38억 용자 1.200만원
●매가: 30억 용자 9억

건물매매
실버타운용 건물 최적지
(대청 원복 B/D 기능 : 연5% 수익)
5만평 공원 및 노인 병원 옆