겨자

다채

무

케일

배추

브로콜리

파릇 파릇~ 아삭 아삭 ~

올 봄 새싹 채소로 입맛 살린다

순무

아마

알팔파

양배추

적무

청경채

봄이 되면 사람들은 산뜻한 것을 찾게 된다. 두꺼운 겨울 옷을 정리해 옷장 속에 넣고 파스텔톤의 얇은 옷을 꺼내는 일은 집안 인테리어를 화사하는 다시 꾸미는 일과 함께 봄을 맞이하는 하나의 '의식'이 됐다.

이제 남은 것은 식탁이다. 각종 봄나물이 산뜻한 향을 선사한다면, 파릇파릇함이 살아 있는 새싹 채소는 씹히는 맛까지 일품인 봄의 전령사다. 새싹 채소는 발아한 지 일주일 정도 지나 본 잎이 나오기 전의 새싹을 말한다. 새싹에 영양분이 많은 것은 싹을 틔우면서 곰팡이나 박테리아 등 외부의 적으로부터 스스로를 방어하기 위해 씨앗 상태에서는 없었던 효소, 비타민, 각종 아미노산 등을 합성하기 때문이다.

씨앗의 종류에 따라 조금씩 차이를 보이긴 하지만 대개 싹이 튼 지 3~9일 후면 새싹은 유용물질의 생산량이 최대인 상태로 접어든다. 성장과 생명 유지에 필요한 영양소가 응집되는 것이다.

우리 식탁에서 가장 흔히 볼 수 있는 새싹 채소는 콩나물이다. 최근엔 무순, 메밀, 보리, 밀, 알팔파, 적양배추, 숙주나물 등 다양한 새싹 채소가 사랑받고 있다. 새싹 채소는 기르는 법이 간편하고 농약 걱정도 없어 안전한 먹거리를 원하는 현대인에게 더없이 좋은 건강식품이다.

온도와 수분만 적절하게 맞춰주면 누구나 어렵지 않게 새싹 채소를 재배해 산뜻한 식탁을 준비할 수 있다. 새싹 채소의 씨앗과 재배용기 등 관련 물품은 대형매장이나 푸른새싹(www.jkseed.com), 아시아종묘(www.asiaseed.co.kr), 새싹 베이비그린(www.babygreen.co.kr), 해가든(www.daenong-bio.com) 등 인터넷 사이트에서 쉽게 구할 수 있다.

◇씨앗 불리기

씨앗의 굵기에 따라 3~4시간 가량 물에 담가 불린다. 굵은 씨앗은 4~5시간, 크기가 작은 것은 2~3시간 정도 불리면 된다. 씨앗 불리기는 일정한 발아율을 유지해주는 것 뿐 아니라 빠른 발아에도 효과를 낸다.

또 먼지나 이물질을 제거하는 효과도 얻을 수 있다. 새싹 채소는 키우는 기간이 짧기 때문에 씨앗을 소독처리하는 경우가 있다. 씨앗 불리기를 통해 소독성분을 없애주는 것이다.

◇씨앗 뿌리기

물빠짐이 있는 용기를 사용할 경우 하루 2~4회 가량 물을 뿌려 수분을 가득 머금게 한다. 접시 등 물빠짐이 없는 용기를 사용한다면 분무기 등을 이용해 물을 적당량 뿌려준다. 지나칠 경우 곰팡이가 생길 수 있기 때문이다.

씨앗을 뿌릴 때는 너무 빡빡한 느낌이 없도록 용기 바닥 면적의 70% 정도를 한 겹으로 깔아준다. 뚜껑을 덮어두면 더 잘 자라며, 물빠짐이 있는 용기라면 빠진 물을 보존해 습기를 유지해준다.

◇씨앗 발아

씨앗의 발아는 1~3일 정도 걸린다. 주위 온도가 너무 낮으면 발아 시기가 늦어지고, 너무 높으면 씨앗이 썩을 수 있기 때문에 발아 시기에는 온도를 18~25도로 유지해주는 것이 좋다.

발아 때까지는 햇빛을 피해야 하지만 일단 발아가 시작되고 뿌리를 어느 정도 내렸다면 햇볕이 드는 밝은 곳으로 옮겨야 한다. 햇볕을 받아 녹색으로 변한 새싹의 잎은 풍부한 엽록소를 가지고 있어 해독작용을 한다.

◇새싹 수확

새싹이 발아한 뒤 5~7일이 지나면 수확하는 시기다. 이 때 새싹의 영양분은 성숙한 채소보다 10~30배에 달하지만 이보다 더 늦어지면 차츰 사라지게 된다. 수확할 때는 가위로 자르거나 그냥 뽑아서 뿌리까지 먹어도 아무 상관이 없다. 수확한 뒤에는 다양한 요리에 사용하고, 남은 것은 진공 팩이나 랩으로 싸서 냉장고에 보관하면 싱싱하게 오랫동안 먹을 수 있다. /정상필기자 camus@kwangju.co.kr

새싹 종류별 효능

▲유채싹=항암 성분인 셀포라페인이 풍부하다. 전문가들은 매주 50g 이상 유채싹을 먹었을 경우 암을 예방하는 효과를 볼 수 있다고 말한다. 모세혈관을 강화시켜 고혈압, 고지혈증 등에 좋으며 대·소장 운동도 원활하게 해준다.

▲적무싹=식욕을 자극하고 소화를 돕는 효과가 탁월하다. 몸의 열을 내려주고 부기를 가라앉히는 역할을 해 꾸준히 먹으면 신경통, 요통, 어깨결림 증세 등을 개선시킨다. 특유의 매운 맛이 싫다면 다른 채소와 함께 먹어도 좋다.

▲알팔파싹=향산화 물질이 풍부하다. 식이 섬유가 많아 장 건강에 좋고 피부 미용과 다이어트에도 효과를 나타낸다. 혈맥을 맑게 해 심장 질환을 예방하며 식물성 에스트로겐이 있어 갱년기 여성에 특히 좋다.

▲브로콜리싹=유채싹과 함께 대표적인 항암 식품. 다 자란 브로콜리보다 항암 성분인 셀포라페인의 함유량이 20배 가량 높다. 노화 방지에 좋은 카로틴, 비타민 C, 비타민 B도 풍부하다.

▲적양배추싹=셀포라페인은 물론 카로틴, 셀레늄, 각종 미네랄이 함유돼 있다. 노화를 방지하고 피부를 건강하게 하는 셀레늄 성분이 특히 많다. 자줏빛 새싹의 빛깔이 고와 새싹 기르기 초보자들에게 인기가 있다.

/정상필기자 camus@kwangju.co.kr

새싹 요리 만들어 볼까

▲새싹 누룽지 볶음

〈재료〉 알팔파싹·다채싹·배추싹·브로콜리싹 약간씩, 김치 조금, 다진 쇠고기 100g, 밥 2공기, 달걀 2개, 참기름 4큰술, 들기름 1큰술, 다진 마늘 1작은술, 다진 파 1작은술, 깨소금 1큰술, 파래 가루 1큰술

〈만드는 법〉 ①김치는 송송 썰고 새싹은 깨끗한 물에 씻어 물기를 뺀다 ②팬에 참기름 2큰술과 들기름 1큰술을 두르고 썬 김치와 다진 마늘, 다진 파를 넣고 볶는다 ③김치를 볶다 물을 약간 넣고 다진 쇠고기를 넣어 익힌다 ④쇠고기가 익으면 팬에 참기름 1큰술을 넣고 밥과 깨소금, 파래 가루를 넣고 볶는다 ⑤돌솥에 물 1큰술과 참기름 1큰술을 넣고 김치볶음밥을 넣어 주룽지를 만든다 ⑥⑤에 달걀 프라이와 새싹을 올린다.

▲새싹 해물 냉채

〈재료〉 브로콜리싹 약간, 칵테일 새우 20마리, 패주(가이바시) 3개, 오이 1개, 래디시 2개, 베이비 채소 약간, 잣가루 3큰술, 쇠고기 육수 2큰술, 참기름 1큰술, 설탕 1작은술, 소금·후춧가루 약간씩

〈만드는 법〉 ①깨끗이 손질한 패주를 도톰하게 썰어 끓는 물에 데친 뒤 차게 식힌다 ②칵테일 새우는 꼬리를 떼어내고 끓는 물에 데쳐 차게 준비한다 ③오이와 래디시는 동그랗게 썰어 놓는다 ④잣소스를 만들어 패주, 새우, 오이, 래디시와 함께 버무린다 ⑤접시에 베이비 채소를 올리고 잣소스를 버무린 냉치를 담은 뒤 브로콜리싹을 담는다.

▲새싹 주스

〈재료〉 알팔파싹·크레스싹·무싹·유채싹·배추싹 50g씩, 파인애플 200g, 마 100g, 오렌지 주스 1컵, 각얼음 2~3개, 꿀 2큰술

〈만드는 법〉 ①마는 흙이 묻은 채로 껍질을 깐 뒤 깨끗이 씻는다 ②파인애플은 껍질을 벗겨 손질해 냉동실에 넣어 얼려둔다 ③새싹 채소는 깨끗이 씻어 물기를 뺀다 ④믹서에 새싹, 얼음, 마, 파인애플, 오렌지 주스, 꿀을 넣고 갈아준다.

영화보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr
메가박스
구.런던약국사거리 ♡예매1544-0600

M관	300 (18세) 최고급관
2관	이장과 군수 (12세)
3관	그여자작사,그남자작곡 (12세)/브레이크업:이별후애(愛) (15세)
4관	300 (18세)
5관	향수-어느 살인자의 이야기 (15세)
6관	블랙북 (18세)
7관	넘버23 (15세)/수 (18세)
8관	이장과 군수 (12세)
9관	뷰티풀 선데이 (18세)

Megatizen Day 매주 월~금 영화 4,000원 관람
• 이프유 주차장 이용시 3시간 무료
(단, 영화 관람고객에 한함):3시간 초과시 정상요금 부과
★무료팝콘 뷔페-티켓만 있으면 팝콘이 무료★

— 주차장이 편한 극장 —
엔터 시네마
충장로 5가 ☎ 228-2700

1관	이장과 군수 (15세)
2관	1번가의 기적 (15세)
3관	쏜다 (15세)
4관	행복을 찾아서 (전체)
5관	수 (18세)
6관	좋지아니한가 (15세)
7관	300 (전체)

금,토(2일간) 심야상영
* 지주식 동시 주차장 200대 <3시간 무료> *
• 매주 화요일 영화 보는날 2,000원 할인(공휴일제외)
• 매주 금·토 심야 2,000원 할인
• 매주 목요일 Teen Age Day 중, 고생 1,500원 할인 (공휴일제외)

향토사랑 영화사랑 • 예매:www.joycbc.com/ 1588-7941
콜롬버스 시네마 상무점 하남점
상무점(상무병원과 이마트 사이) 하남점(무역회관뒷편)

1관	넘버23 (15세)
2관	쏜다 (15세)/브레이크업:이별후애(愛) (15세)
3관	이장과 군수 (12세)
4관	이장과 군수 (12세)
5관	수 (18세)
6관	향수-어느 살인자의 이야기 (15세)
7관	300 (18세)
8관	블랙북 (18세)
9관	뷰티풀 선데이 (18세)
10관	300 (18세)

* 호남 최대 주차장 ⊕매일심야 상영합니다
콜롬버스 하남점(107면) 절전리 상영중
1588-7941 상담원연결 방법 →(1번 or 2번) → 0번

즐거움이 가득 • www.mc12.co.kr/ 1588-9101
무등극장
충장로 1가 ☎ 232-9106

1관	넘버23 (15세)
2관	그여자작사, 그남자작곡 (12세)
3관	이장과 군수 (12세)
4관	뷰티풀 선데이 (18세)
5관	300 (18세)
6관	향수-어느 살인자의 이야기 (15세)
7관	브레이크업:이별후애(愛) (15세)/쏜다 (15세)
8관	수 (18세)
9관	블랙북 (18세)

* 리버사이드호텔 무등주차장(구 수협) 3시간 무료주차
• 팜플레스 회원만을 위한 전용창구 마련
• 전화예약 가능
• 주말에도 포인트 사용 가능
인터넷 예매 문의 1588-9101