

【 웰빙 】

식품 집중 탐구

머위

▶ 머위 요리

입맛 돋우는 씹새콤한 맛



▲머위 들깨탕=①데친 머위를 먹기 좋게 잘라 들깨가루, 마늘과 함께 볶다가 국간장, 소금으로 간하고 홍고추를 얹어낸다.



▲머위 초고추장무침=①머위를 데쳐 반으로 잘라 초고추장(고추장,사이리, 설탕, 소금약간, 식초)에 무쳐내고 통깨를 뿌린다.



▲머위 타르타르=①파프리카 당근, 머위, 호박을 주사위 모양으로 잘라 올리브유, 바질잎, 소금, 후추로 간한 뒤 원형틀을 대고 층층이 쌓아 접시에 담아낸다.



▲머위 송어 카파치오=①송어를 소금 후추 간한 뒤 점심깨를 입힌 후 머위와 데친 새우를 올리고 또 다른 송어로 감싼 후 랍으로 만든 ②데친 머위잎을 랍위에 편다음 ③을 넣고 말아준다음 랍째 썰고 랍을 벗겨낸다 ④머위송어 카파치오를 접시에 담고 소스(머위잎, 마늘, 올리브유, 소금, 후추)를 뿌린다. <도움 주신분=김지현 요리학원 진미연 연구원·푸드스타일리스트 정강업>

꽃·잎·줄기·뿌리 모두 몸에 좋은 ‘藥’

99세까지
88하게

알레르기성 비염 치료제 새롭게 각광 등푸른 생선과 함께 요리하면 식중독 예방

머위는 겨울을 이기고 꽃을 피운다고 해서 관동화(款冬花)로 불린다.

머위는 봄철 식단에 빼놓을 수 없는 대표적인 봄나물이다. 양념된장과 함께 씹을 해먹어도 맛있고 들깨가루와 함께 탕을 해먹는 맛도 그만이다. 또 머위 줄기와 표고버섯, 얼린 두

부와 유부를 넣어 다시다 물과 간장에 조리면 감칠맛 나는 머위찜이 된다. 머위는 향이 나는 방향성 식물이다. 향기의 원천은 치네올이라는 정유(精油) 성분으로 머위의 독특한 맛을 내는 영양분이다.

그늘진 습지에서 자라는 머위는 약재로 쓰임새가 다양하다. 뿌리는 인후염, 편도선염, 기관지염 등에 약재로 쓰인다. 기침이나 가래가 나올 때 꽃을 먹으면 효과가 있으며, 땅속줄기는

해열에 도움을 준다고 한다.

머위는 웰빙식품과 함께 새롭게 각광받고 있는 나물이다. 비타민B군과 C, 칼슘, 철분 등 미네랄이 고루 들어있는 알칼리성 식품이기 때문이다. 꽃에는 케르세틴과 퀘페롤 성분이 많이 들어있다. 항산화 비타민A의 모체인 베타카로틴, 칼슘 함량 또한 매우 높다.

머위는 식욕을 돋우고 위액 분비를 촉진해 소화작용을 돕는다. 플라보노이드, 페타시틴,

사포닌 등의 특수 성분이 이 같은 작용의 원천일 것으로 추정된다. 최근에는 머위에 함유된 페타시틴이 뇌졸중에 효과가 있다는 연구결과도 있다.

머위는 알레르기성 비염 치료제로도 주목받고 있다. 머위의 추출물이 알레르기성 비염의 치료약물인 항히스타민제와 맞먹는 약효를 가지고 있다는 사실이 입증된 것이다.

머위 잎에 들어있는 핵사날이라는 성분은 강력한 항균 작용을 하는 영양분이다. 등푸른 생선이나 조개 등 어패류를 요리할 때 머위 잎을 함께 넣으면 식중독을 예방할 수 있다고 전해진다. 여기에서 핵사날 성분은 강한 살균 작용을 하기 때문에 고름이 생기거나 상처를 다스리는 데 좋다. 약으로 쓰는 머위의 뿌리는 여름에서 가을에 걸쳐 채취한 것이 좋다고 한다.

예로부터 머위의 과묵하고 연한 새순은 일년 내내 큰 병염이 지낼 수는 영양분을 갖고 있다고 전해진다. 정력에 효과가 있다는 속설 때문에 남성들에게 권장되기도 했다.

한방에서는 천기증, 축농증, 아래귀 등의 치료제로 널리 쓴다. 임신부의 기침을 다스리는 데도 쓰였다. 머위꽃의 꽃자루나 꽃대를 달여 마시거나 된장에 섞어 끓여먹음으로써 기침을 치료한 것이다.

중국에서는 뿌리를 달인 물로 양치함으로써 편도선염을 예방하기도 한다. 뿌리를 짓이겨 타박상이나 뺨 물린데 쓰기도 했다.

머위 잎은 녹음으로 섭취하는 것도 권장된다. 그러나 그냥 먹기에는 맛이 강하기 때문에 설탕이나 꿀을 넣고 물을 타서 먹는 게 좋다.

머위를 고를 때는 잎이 힘이 있고 변색되지 않은 것을 골라야 한다. 줄기가 지나치게 굵으면 심줄이 많고 구멍이 있으므로 너무 가늘거나 굵지 않은 것을 선택하는 것이 좋다. 쓴맛이 강하기 때문에 물에 담갔다가 요리하면 쓴맛을 다소 줄일 수 있다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr
/사진=최현미기자 choi@kwangju.co.kr



머위는 국화과의 다년생초로 습지에서 저절로 나서 자라기도 하고 재배되기도 한다. 이른 봄에 잎보다 먼저 꽃줄기가 나와 꽃을 피운다.

박은서 원장의
식품과 한방



“폐 기운 돋워주고 가래 삭혀”

머위는 폐 기운을 돋워주고 가래를 삭히는 효능을 갖고 있다. 동의보감도 “머위는 폐를 녹여 주고 담을 삭이며 기침을 멎게 한다”고 약효를 전하고 있다.

한방에서는 윤폐(潤肺) 작용이 우수한 점을 감안해 천식, 외감성 해수, 상기도감염증 및 폐결핵, 폐농양에 주로 쓴다. 주로 기침이 나 가래에는 꽃을 먹으면 효과를 볼 수 있

며, 땅 속 줄기는 해열, 뿌리는 어린이의 태독(胎毒) 치료에 쓰인다. 기침, 가래, 천식 등에 효과가 탁월해 담배 피는 분에게 좋다.

또 편도선염, 타박상, 부스럼이나 습진 또는 갈라진 손톱 등의 치료에 쓰이고 止痛(止痛)이나 물고기를 잘라 먹어 중독했을 때 도 응용된다.

예로부터 한방에서는 머위를 해독제로 널

리 사용했다. 특히 새순을 채취하여 복용하면, 복이나 가다랭이 등의 생선 식품에 호흡이 있으면, 잎을 생으로 불에 쪄어 잘 비벼 환부에 부착하면 동상에도 특효이다. 머위는 들깨와 함께 먹으면 해독효과가 증진된다. 고추장, 된장을 곁들여 먹어도 해독력이 좋아진다고 한다. 잎 줄기에는 방부효과가 있어 산나물을 염

장할 때 넣으면 곰팡이가 생기지 않는다.

한의학에서 머위 꽃물이나 겨를, 진해, 해열, 고열압에 효과 있을 뿐 아니라, 식욕을 증진시키는 약으로 쓰고 있다.

머위는 최근에는 편두통 치료제, 위궤양을 억제하는 진해제, 과민성 방광 및 급성 근육통 등을 치료하는 약물로도 효과를 인정받고 있다.

그러나 신온지제(辛溫之劑)로 기를 상하게 할 수 있으므로 손기조혈(損氣動熱), 해열(散熱), 해수(散水), 능혈(膿血)에는 신중하게 써야 한다. <광주 예인한의원·374-7575>

Real estate advertisement containing multiple sections for various agents and properties. Sections include: 대인동상일부동산, 무등공인중개사, 정우부동산, 첨단월세공인중개사, 국민공인중개사, 알파공인중개사, and a detailed '노래방' (karaoke) advertisement with tables for room rates and services.