

식품 집중 탐구

과

파 요리

어떤 음식에도 잘 어울려 '주방의 감초'

식용으로... 약용으로... '으뜸 건강 채소'

99세까지 88하게

파는 동양에서만 재배하는 채소로 국내에는 중국을 거쳐 3천년 전부터 재배돼 온 것으로 전해진다.

생선 비린내·육류 누린내 없애는 향신료 감기나 불면증 땀 달여낸 물 마시면 즉효

진부한 덕담이지만 부부의 해로를 의미하는 '검은 머리가 파뿌리가 되도록 살아가라'는 말에도 파의 효능이 담겨 있다.

파는 강한 생명력을 가진 야채다. 겨울을 견뎌내는 강인함을 뜻하는 '조충'(동충)은 파의 다른 이름이기도 하다.

파는 영양가가 뛰어나 식용, 약용으로 널리

쓰인다. 서구에서는 주로 양파를 먹기 때문에 대파를 선호하지 않지만, 동양에서는 전골, 국, 양념에 빠지지 않는 감초격이다.

주로 굵은 파는 조림과 탕류에 조리료로 이용되고, 싹파는 약용이나 생식, 숙제용으로 이용된다. 파는 음식의 향취를 돋우고 해산물의 비린내와 육류의 누린내를 가시게 하는 특성을 갖고 있다.

파는 영양분의 보고다. 신경 안정작용이 있고 항산화 작용으로 암과 노화를 예방하는 베타카로틴(비타민A)은 물론 비타민 C, E, B1, B2, D가 풍부하다. 녹색 잎 부분에는 칼슘이 많다.

파의 자극적인 냄새 성분인 알릴디설파이드는 소화액의 분비를 촉진하는 한편, 살균, 살충 효과를 내는 성분이다. 디프테리아, 결핵균, 이질균, 포도상구균을 억제해 주지만 많이 섭취하면 위장 장애의 원인이 되기도 한다.

유화알칼리 성분을 함유하고 있는 파는 신경통 분을 가라앉히는 작용을 한다. 정신적인 피로나 고민으로 흥분이 가라앉지 않을 때 파를 썰어서 냄새를 맡거나 파를 끓인 물의 증기를 얼굴에 쏘이면 효과를 볼 수 있다.

파는 겨울과 여름에 생산되지만 몸을 따뜻하게 해주고 위장기능을 도와주는 효능에는 변함이 없다. 감기 증상이 악화되는 것을 막고, 소변을 좋게하며 흥분을 가라앉히는 효과가 있어서 한방과 민간에서 온갖 증상을 다스리는 약으로 쓰였다.

파의 뿌리인 '총백'은 다른 약재의 독성을 없애고 대소변을 잘 나오게 한다. 파의 씨는 눈을 밝게하고 속을 따뜻하게 하며 정액을 보충시킨다고도 한다.

그러나 과식할 경우 뼈마디의 간극을 넓히고 정신력을 분산시키거나 땀의 분비를 촉진, 몸을 허약하게 만들 수 있기 때문에 주의해야 한다.

파는 감기에도 좋다. 불면증과 감기에는 파를 달여 마시거나 파를 잘게 썰어 넣어 끓인 된장국을 뜨겁게 마시면 효과가 있다.

민간에서는 감기에 걸릴 경우 파의 흰 몸통 부위를 적당히 잘라 콧속에 넣기도 했다.

이밖에 파는 살충효과가 있어 기생충 예방에 좋고 위궤양, 건위 등에도 효과가 있다. 동상으로 손이 흰 환부를 파 삶은 국물에 담그면 좋다.

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



▲쇠고기 파국=다진 쇠고기를 참기를 넣고 볶다가 파를 넣고 마늘과 소금으로 간한다.



▲피베이컨 말이구이=데친 파를 베이컨으로 말아 팬에 느긋하게 굽고 머스터드 소스를 뿌린다.



▲파잎쌈밥= 대파잎을 살짝 데쳐 참기를, 소금으로 간한 밥을 넣고 싸다.



▲피아채무침=채넛 파줄기, 당근, 양파, 깻잎 등을 간장, 고춧가루, 참기름, 겨, 소금으로 무쳐 낸다. (도움 주신분 = 김지현 요리학원 문환식 연구원·푸드스타일리스트 정강엽)



파는 가정에서 가장 많이 사용하는 향신료이기도 하지만 신경안정, 식욕증진, 감기 예방에 효과가 있는 약재로도 각광받고 있다.

박은서 원장의 식품과 한방. 파는 성질이 따뜻해 몸을 나게하고 풍한(風寒)을 없애고, 양기(陽氣)를 잘 통하게 하는 효능이 있는 채소다. 파의 뿌리인 '총백(蔥白)'이 약효의 원천이다.

“뿌리인 ‘총백’이 약효의 원천”. 파는 겨울과 여름에 생산되지만 몸을 따뜻하게 해주고 위장기능을 도와주는 효능에는 변함이 없다.

파는 아혈을 풀어주고 혈압과 콜레스테롤을 떨어뜨리기도 하는 등 고혈압과 동맥경화 등의 성인병예방에도 좋다고 한다. 또 지혈 효과 뿐 아니라, 대소변을 잘 나오게 한다.

대인부동산컨설팅. 011-625-0510. (쌍촌동 한국병원 옆) 식당, 입식, 핫집, 레스토랑, 고기 전문점 적합.

금부부동산컨설팅. 261-8948. (산수동 543-51) 부동산 컨설팅. 산당매매, 상무지구, 상무지구 SM빌딩, 상무지구 SM빌딩, 상무지구 SM빌딩.

방방곡곡 부동산 컨설팅. 010-3002-0099. 토지매도, 상무지구, 상무지구, 상무지구, 상무지구, 상무지구.

A+ 에이플러스공인중개사. 062-973-9174. 016-757-8800. 매매상업임대·사업목적부지·건물·자산투자부지 등.

현대공인중개사. 062-371-1900. 010-2006-0115. 전원주택용지 24필지 선착순 분양.

법원경매 전문회사. 062-222-8446. 성공률 파트너 / (주) 옥션코리아 무료상담.