

식품 집중 탐구

무화과

무화과 요리

쫄쫄하고 달콤한 맛

태양의 열기로 온 몸 익힌 '전라도 과일'

99세까지 88하게

영양에서 국내 총 생산량의 90% 이상 수확 산성화된 한국인 체질 중화시키는 웰빙 식품

무화과(無花果)는 영암군에서 국내 총생산량의 90% 이상을 수확할 정도로 대표적인 전라도 과실이다.

의 열기로 몸을 익힌 무화과는 배어난 단맛과 영양분의 농도 또한 높기 때문이다. 성경에도 등장하는 무화과는 알칼리성 식품으로 고대 이집트와 로마, 이스라엘에서는 강장제나 간장병 등을 다스리는 약으로 먹었다.

도당과 과당을 비롯 사과산과 시트르산 등 유기산으로 구성되어 있다. 또 단백질 분해효소인 피신이 들어 있다. 이밖에 리파아제, 아밀라아제, 옥시다아제 등의 효소와 섬유질, 단백질도 풍부하다.

무화과는 피신, 리파제 등 단백질을 분해하는 효소가 함유돼 있기 때문에 육류를 섭취했을 때 소화를 돕고 위에 도움을 주는 자양강장에 효과가 있다. 또 주독(酒毒)이나 어독(魚毒)을 풀어주는 효과가 있다고 한다.

무화과는 섬유질, 탄수화물 및 칼륨 등의 무기성분 함량이 높아 쌀을 주식으로 하는 한국인들의 산성화된 체질을 중화시키는 알칼리성 식품으로 각광받고 있다. 서양에서는 건강식으로 생과가 소비되고 있으며, 특히 당분함량이 높아 건과(乾果), 잼, 젤리, 양갱, 주스 등의 원료로 활발하게 이용되고 있다.

우리 나라에서는 주로 생과가 판매되고 있으며, 잼, 식초, 주스, 통조림, 건과, 연육제 등을 만드는 재료로 사용된다.

무화과는 식이섬유의 이상적인 공급원이다. 특히 무화과는 수용성·비수용성 식이섬유를 고루 갖추고 있어 혈중 콜레스테롤을 낮추는 효능이 있다. 수용성 식이섬유는 혈액 속에 있는 유해 콜레스테롤 수치를 낮추고, 비수용성 식이섬유는 장을 깨끗하게 하는 작용을 한다.

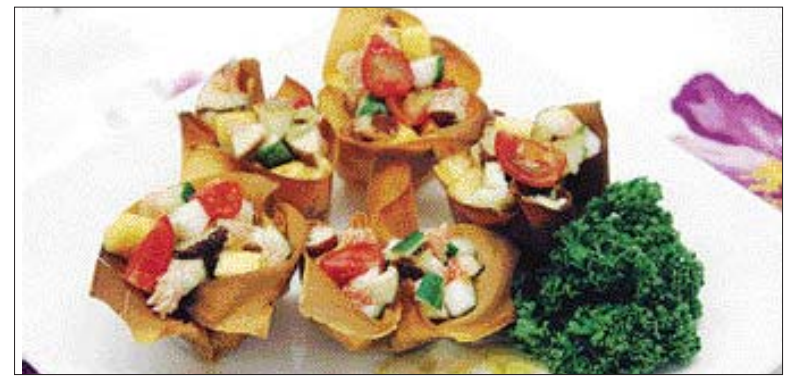
보통 무화과 40g(4~5개)엔 약 5g의 식이섬유가 함유돼 있어 1일 식이섬유 섭취량의 20% 가량을 보충할 수 있다. 또 식이섬유의 한 종류인 펙틴은 장운동을 촉진하기 때문에 변비 예방에도 효과적이다.

무화과의 과육에서 나오는 흰색 유액에 함유돼 있는 펙티드는 혈압을 내려주는 효능을 발휘한다. 민간에서는 물에 난 사마귀를 없애기 위해 즙을 바르기도 했다.

무화과는 몸에 해로운 콜레스테롤과 포화지방산이 없는 반면 미네랄은 풍부하기 때문에 어린이나 노약자들에게도 권장되는 과일이다. 무화과 4~5개면 성인들의 하루 권장량인 칼륨, 칼슘, 철분 등 영양분을 고루 섭취할 수 있다.

칼륨은 혈압을 정상적으로 유지하는 한편 칼슘은 뼈 형성에서 없어서는 안되는 영양분이다. 철분은 빈혈을 막아주는 자양분이다. 무화과 100g당 26mg의 칼슘 함유량은 우유 1리터보다 더는 낮지만 꿀, 딸기, 매실 살구 보다는 높다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr /사진=고성경기자 ksgo@kwangju.co.kr



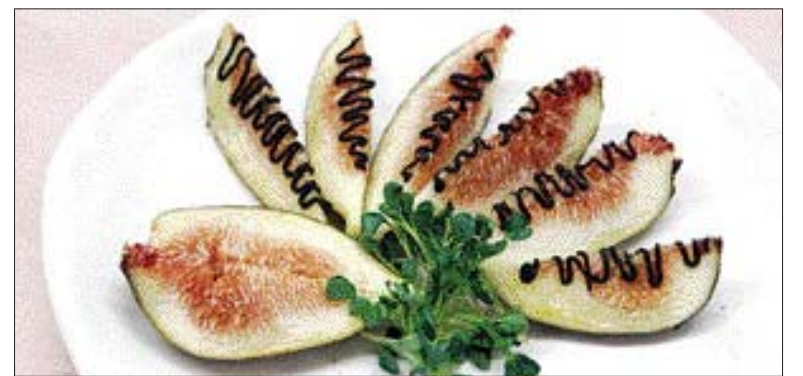
▲무화과 컵샐러드=①춘권피를 머핀틀에 넣고 180℃에서 3분 정도 굽는다 ②무화과, 복숭아, 오이를 다이스 크기로 썬다 ③양상추와 과일을 춘권피에 채워 넣고 머스터드 소스를 끼얹는다.



▲무화과 불닭조림=①닭을 토막낸 뒤 30분 정도 찬물에 담구 핏물을 뺀다 ②닭근을 큼직하게 토막내 모서리를 정리한다 ③팬에 식용유 2스푼 가량을 넣고 견고추와 닭을 함께 볶다가 양념장을 적당히 넣는다 ④어느 정도 볶아지면 닭근과 무화과를 넣고 익힌 후 마지막에 물엿을 넣어 윤기를 낸다.

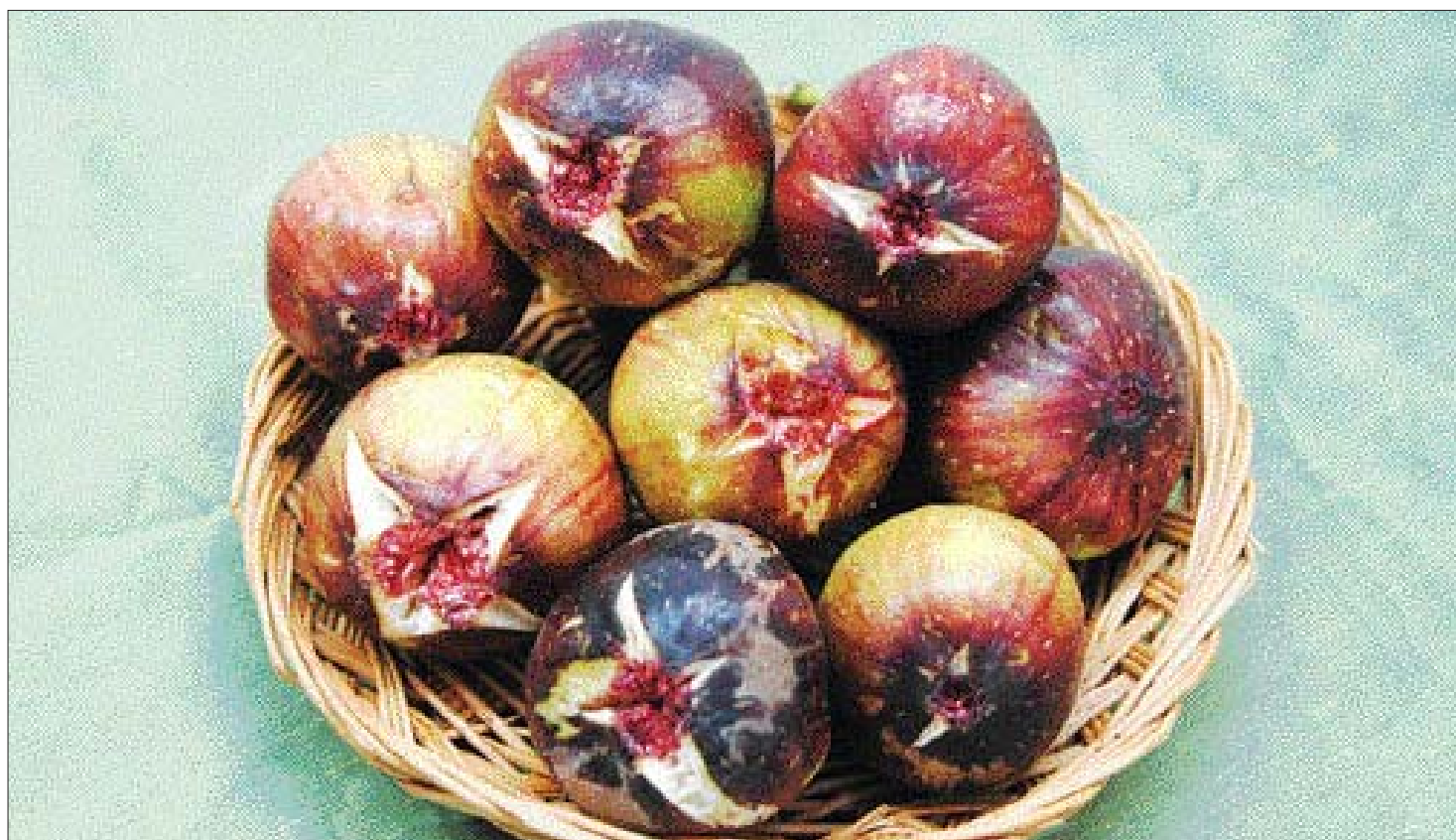


▲무화과 팬케이크=①팬케이크 가루를 물과 섞어 팬에서 만든다 ②무화과를 얇게 자른 뒤 미리 만들어둔 팬케이크에 끼워 넣고 잼을 바른다.



▲무화과 초코=①무화과를 삼각형으로 자른다 ②중탕한 뒤 녹인 초콜릿을 무화과 위에 뿌린다.

(도움 주신분=김지현이학원 김민경연구원-푸드스타일리스트 정강영)



무화과는 비타민A·C, 칼슘, 인 등을 풍부하게 함유하고 있는 웰빙과실이다.

박은서 원장의 식품과 한방. 무화과는 동서고금을 막론하고 인류의 사랑을 받아온 열매다. 클레오파트라가 가장 좋아한 과일로, 고대 올림픽 선수들과 로마 검투사의 스테미너식으로 애용됐다.

“위장 튼튼하게 하고 몸의 부기 가라앉혀” 있는 무화과는 ‘분초강목’에는 “살사를 멈추게 하고 인후통을 치료한다”고 기록돼 있다. ‘의학입문’에는 “마른 나뭇가지나 잎에서 나오는 점액을 계속 피부에 바를 경우 모든 악창이나 치질, 티눈, 사마귀에 효과를 볼 수 있다”고 나와 있다.

를 수치를 낮추는 작용을 한다. 또 혈관 건강에 해로운 LDL콜레스테롤 수치를 떨어뜨리는 한편, 혈압을 조절하고, 혈관벽에 쌓인 유해산소를 제거하는 역할을 한다.

대인부동산컨설팅 011-625-0510 (쌍촌동 한국병원 옆)
식당, 일식, 찻집, 레스토랑, 고기전문점
1층 50평 임대
1층 30평 임대

금부부동산컨설팅 (02)261-8948
토지매매
건물매매
상가신축건물 임대

방방곡곡 부동산컨설팅 010-3002-0099
토지매매
상가신축건물 임대

A+ 에이플러스공인중개사
매매상업임대-사업목적부지-건물-자산투자부지 등
상무지구 상업용지
상무지구 SM빌딩

현대공인중개사 (062)371-1900
전원주택용지 24필지 선착순 분양
(전문직에 종사하는 분들의 단체 분양 허용)

법원경매 전문회사
- 불 앞서는 사팔불 - (주)옥션코리아
(법원경매인찰장 앞) 상담전화 : (062) 222-8446