

■ 웰빙 먹거리

제철 맛은 죽순

‘죽이는’ 맛·향 싱그러운 봄 보약

이따금 봄비가 대지를 축축이 적셔놓았다. 향이 그득한 대숲에서는 고개를 내밀고 있던 죽순들이 하룻밤 사이에 속속 몸집을 불려놓았다. 그야말로 우수죽순이다. 5월에는 푸른 대숲의 기운을 듬뿍 담고 있는 죽순으로 봄의 싱그러움을 즐겨보자.

◇제철 맛은 ‘죽순의 효능’= 씹는 맛이 일품인 죽순은 대나무의 땅속 줄기에서 돋아나는 어리고 연한 싹이다. 대나무의 땅속줄기로 부터 가지가 갈라져 나온 어리고 연한 싹으로 마디 사이가 아주 짧아서 각 마디에 1매씩 좌우로 번갈아 달려 있는 대나무의 껍질은 2줄로 단단히 감겨 있다.

죽순은 90% 정도의 수분과 단백질, 수용성 당질, 칼슘, 칼륨, 마그네슘, 구리, 코발트, 철분, 인 등 다량의 무기질, 비타민B와 비타민C, 비타민K와 풍부한 섬유질을 함유하고

순을 넣고 장조림을 만들어 내면 품위있는 봄 밑반찬이 된다.

그러나 무엇보다도 물오른 죽순을 뜨거운 물에 데쳐 큼직하게 썰어놓고, 초고추장을 곁들여 숙회로 즐겨봄이 ‘5월 죽순’의 맛과 향을 즐기는 방법으로는 으뜸일 것이다. 샐러드·마늘·파를 듬뿍 넣은 초고추장에 우렁이를 넣고 버무려 데친 죽순과 함께 먹는다.

새콤달콤하게 버무린 초고추장과 어우러진 아삭아삭한 죽순의 맛은 한층 더 싱그럽다. 된장찌개에 죽순을 넣으면 국물 맛에서 탁달함이 싹 가신다.

◇맛있는 죽순 요리법= 죽순을 구입할 때는 껍질에 솜털이 많이 나 있고, 끝 부분에 노란빛이 돌며, 전체적으로 통통한 모양새를 하고 있는 것이 좋은 죽순을 가려내는 요령. 데칠 때 쌀뜨물이나 쌀겨를 이용하면 죽순의 뽀



죽순은 스트레스를 풀어주며 대변과 소변을 잘 나오게 하고 혈중 콜레스테롤을 낮추며 몸속 노폐물을 배출시키는 효과가 있다. 담양 죽녹원의 죽순(위)과 다양한 죽순 요리(아래). <광주일보 자료사진>



콜레스테롤 낮춰주고 숙취 해소·불면증 치료

저혈압·결석환자·알레르기 체질 섭취 금물

있다. 스트레스를 풀어주며 대변과 소변을 잘 나오게 하고 혈중 콜레스테롤을 낮추며 몸속 노폐물을 배출시키는 효과가 있다.

이 밖에도 숙취를 해소하며 두통, 기침, 가래, 잇몸의 염증, 코피, 토사곽란, 가슴통증, 손발 저림, 시력장애, 기억력 감퇴, 어지럼증, 여름철의 일사병, 불면증을 치료하고 변비, 고혈압, 동맥경화, 만성 간질환, 만성 기관지염, 치질, 대장암 등 예방과 치료에 도움이 되며 피로회복 및 체력보강에 좋은 건강식품이다.

◇다양한 죽순 요리= 별다른 맛은 없고, 아삭거리며 씹히는 느낌이 모양만큼이나 싱그러운데, 국물요리에 이용하면 개운함을 더해 주고, 고기요리에 넣으면 씹는 재미를 보태준다. 다른 재료와 함께 요리했을 때 튀지 않고 부드럽게 어울리는 맛이 요리재료로서 죽순이 가진 매력이다.

다르게 말하면 요리하기에 따라 다양한 풍미를 즐길 수 있다는 얘기다. 제철인 만큼 통조림 죽순 대신 갓 캐낸 싱싱한 죽순으로 식탁을 꾸며 보자. 표고버섯과 함께 볶아도 되고, 쇠고기와 함께 볶아 죽순 나물로도 무쳐보고, 구이로, 찜으로 다양하게 즐겨보자. 죽

은맛을 없앨 수 있다. 껍질째 데칠 때도 끝부분을 조금 자르고 한쪽 옆에 길이로 칼집을 넣으면 훨씬 수월하게 잘 익힐 수 있다.

통조림 죽순을 이용할 때도 끓는 물에 한번 데쳐 흰 물질을 제거한 후 조리해야 한다. 죽순 통조림에 하얗게 가라앉은 것은 티로신에 의한 것으로 수산염, 크실란 등과 결합해서 생긴 백탁침전물이며 아무 맛은 없지만 소화 가 잘 되지 않는다. 또 죽순 맛을 제대로 즐기려면 볶음요리를 할 때 간장보다는 소금으로 간을 하는 것이 좋다.

◇저혈압·결석 환자에게는 ‘NO’= 성질이 찬 편으로 지나치게 많이 먹으면 배가 차가워지므로 적당하게 먹는 것이 좋다. 평소 몸이 차서 추위에 민감하고 위장이 허약하고 예민해 배가 자주 아프면서 설사가 잦거나 손발이 유난히 찬 경우, 입술이 푸른빛이 도는 경우, 혈압이 낮은 경우에는 주의하여 먹는 것이 좋다.

또한 죽순에 들어있는 수산성분이 결석을 유발한다 하여 결석 환자나 알레르기 체질인 경우에는 먹는 것을 금하고 있다.

/이종행기자 golee@kwangju.co.kr

■ 과일과 건강

멜론·포도, 체중 증가시키고

사과는 당뇨·고혈압에 좋아

붉은 과일은 당뇨병·고혈압 등 만성질환자나 암 환자들에게 좋다. 다이어트를 하는 사람도 굳이 피하지 않아도 된다. 그렇다면, 과일을 무작정 많이 먹어도 괜찮을까?

과일은 건강한 식습관의 중요한 키워드다. 그러나 이런 건강한 식생활을 하는데도 살이 찌서 고민인 사람들은 과연 과일과 채소를 적절히 먹고 있는지 다시 한 번 생각해 봐야 한다. 과일과 채소도 열량이 있기 때문이다.

과일은 질병을 예방할 수 있는 비타민, 항산화 물질 등이 풍부하게 들어있기 때문에 건강에 좋은 것은 사실이다. 그러나 몸에 좋다고 너무 많이 먹으면 비만 같은 건강상 문제와 함께 충돌도 생길 수 있다. 평소 콜레스테롤 수치가 높거나 당뇨병 환자, 과체중인 사람은 특히 달콤한 과일을 피하는 것이 좋다.

멜론이나 포도 등 당분이 높은 과일은 체중을 증가시키고 동맥경화를 일으키는 혈중 지방 성분 트리글리세리드 수치를 높여 놓아 심장병도 일으킬 수 있다. 또 정상체중의 사람은 과일을 많이 먹어도 괜찮지만 과체중이나 비만한 사람은 당도가 낮은 과일을 선택하고 열량을 따져 먹어야 한다. 따라서 당도가 높고 열량이 높은 과일보다 열량이 낮은 채소가 낫다. 당도가 높은 포도·바나나보다는 열량이 낮은 토마토·당근이 건강에 더 좋다.

■ 봄 과일 잘 고르는 법

딸기, 색상·윤택 매끄러워야

토마토, 단단하고 무거운 것



봄이 되면 신선대사가 왕성해지면서 체내에서 필요한 비타민 소모량이 3~5배나 증가한다. 때문에 쉽게 피로하게 되거나 낮 시간에 눈꺼풀이 무거워지게 된다. 봄철 과일도 환절기에 지친 몸을 달래보는 건 어떨까? 하지만 과일은 고르기에 따라서 즐기는 맛도 다르다.

딸기를 고를 때는 색상과 윤택이 깨끗한 것을 고르는 것이 좋다. 또 꼭지 부분이 마르지 않고 초록색이며 위로 뻗어 있는 것을 좋은 품질로 친다. 쉽게 물러지기 때문에 씻어서 보관하기보다는 구입 후 최대한 빨리 먹는 것이 좋다.

토마토는 외관상 동근 원형을 유지하고 있으면서 표면에 광택이 나는 것이 좋다. 만져보았을 때는 단단하고 무거운 것이 좋다. 일반 토마토의 경우, 지나치게 큰 것보다 200g 내외가 우량품이다.

참외의 맛을 결정하는 가장 중요한 요소는 참외의 색깔과 모양이다. 수박은 특유의 파란 줄무늬가 뚜렷하고 선이 진하며 꼭지 부위가 움푹 들어간 것이 좋다. 또 두들겼을 때 맑은 음이 나고 크기에 비해 가볍게 느껴져야 좋다. 자두는 말랑말랑하고 부드러운 느낌이 들며 꼭지 부분까지 색이 골고루 퍼져 있으면 가장 맛이 좋을 때다.

/이종행 기자 golee@kwangju.co.kr

“아버님, 어머님 사랑합니다!”

사랑은 작은 관심의 실천입니다.
부모님께 사랑한다는 말을 해보십시오.

아버님, 어머님 사랑합니다.
마음 속에서는 늘 사랑한다는 말, 행함이 동반합니다.
“사랑은 작은 관심의 실천입니다.”
삶의 즐거움은 누군가의 걱정으로 진할 수 있는 것이 아닙니다.
자기 스스로가 직접 느끼고 경험해야 하는 것입니다.
“사랑의 마음은 온과 마음이 건강을 준다고 믿고 있습니다.”
국제약품은 그 “사랑의 힘을 믿습니다.”

가장 좋은 약은 사랑입니다.

가장 좋은 약은 사랑입니다.

국제약품
KUKI PHARM

코엔자임 Q10 함유 항산화영양제

비타민 A, C, E의 보급

- 콜레스테롤, 암 발생률, 비만, 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 동맥경화, 심혈관 질환 예방
- 눈의 건조함과 안과 질환 예방
- 피부 미용에 의한 색소沉着(기미, 주근깨)의 완화, 모발유지력 향상, 미용효과
- 알코올, 담배, 스트레스, 자외선, 방사선, 환경오염 등 각종 유해물질로부터의 보호

이연의 보급

국제-에이스 큐텐 안정 성분

광그림의콜 1036-0600