

K-밥상에서 빠질 수 없는 이것

토양·수질·농약·중금속 등 철저한 검사·관리하에 생산 농식품부 GAP·지리적표시제·농산물 이력추적제 인증 쌈채소·깻잎찜·깻잎장아찌 등 다양한 밑반찬으로 활용 플라보노이드 풍부 염증 완화, 피톤 성분 면역기능 강화

향긋하고 부드러운 식감으로 입맛을 돋워주는 깻잎의 사전적 의미는 들깻잎과 참깻잎을 통틀어 이르는 말로 시중에 거래되고, 흔히 먹는 깻잎은 들깻잎이다. 쌈 채소, 깻잎 찜, 깻잎장아찌 등 다양한 밑반찬으로 활용되며 우리나라 밥상에서 빠질 수 없는 식재료이며 가장 뛰어난 깻잎은 금산추부깻잎이다.

◇금산추부깻잎의 안전성 확보

금산추부깻잎은 농산물의 안전성을 확보하기 위해 농림축산식품부에서 GAP 인증, 지리적표시제, 농산물 이력추적제 등 3개 인증을 획득한 깻잎으로 농장에서 식탁에 이르기까지 토양, 수질, 농약, 중금속 등의 철저한 검사와 관리하에 생산되는 고품질 깻잎으로 소비자가 믿고 먹을 수 있는 안전한 먹거리이다. 금산추부깻잎은 우리 생활에서 쉽게 접할 수 있고 맛과 건강을 함께 하는 건강식품이다.

◇들깻잎과 참깻잎

깻잎은 예로부터 인도, 한국, 중국 등의 아시아 지역에서 재배됐으나 식용으로 먹는 것은 우리나라가 거의 유일하다. 깻잎은 흔히 참깻잎과 들깻잎으로 분류되며 들깻잎은 한해살이풀로 줄기의 높이가 60-90cm이며 잎은 마주나고 넓은 달걀모양으로 쌈채소로 이용되며 참깻잎은 잎이 역세고 두꺼워 식용으로 잘 사용하지 않고 주로 한방에서 약재로 사용된다.

◇금산추부깻잎

충남 최고봉인 서대산 영봉 아래 산 좋고 물 맑은 금산에서 재배되는 깻잎은 해발 250m의 분지형 고지대에서 재배되는 깻잎 특유의 색깔이 진하고 앞뒷면의 적자색이 선명하게 나타난다. 금산추부깻잎은 크고 두터워 씹히는 맛이 좋고 저장성이 뛰어나 품질이 우수한 것이 특징이며 전국 최고 품질을 인정받는 대단위단지 깻잎을 생산하고 있다.

특히 전국 최초 업체류 특구로 지정 받고 글로벌 GAP 인증 받아 2021년에는 미국, 홍콩, 일본, 싱가포르, 대만 5개국에 11만6164kg 규모 121만3516달러의 수출실적을 올렸다.

◇깻잎의 영양소

고기를 먹을 때 빼놓지 않고 챙기는 것이 쌈채소이며 이중 대표적인 것이 깻잎과 상추이다. 맛을 위해 깻잎과 상추를 고기와 함께 먹기도 하지만 깻잎은 우리 몸에 좋은 효능을 가지고 있는 채소이다.

깻잎에는 칼슘, 칼륨, 철 등과 무기질이 풍부하게 들어있는 알칼리성 식품이다.

철분이 풍부하게 들어있기 때문에 성장기 아동이 성장하는데 도움을 주며 빈혈 예방하는 효과가 가지고 있다. 깻잎은 시금치의 약 2배 이상의 철분을 함유하고 있어 깻잎을 하루 30g 섭취하면 하루 권장량이 충족된다.

깻잎에는 루테올린이라는 식물성 색소 플라보노이드가 들어있다. 플라보노이드는 몸속에서 염증을 완화시키는 역할과 알레르기를 완화 시켜 기침, 콧물, 재채기 등을 완화시킨다.

폴리페놀과 베타카로틴 성분도 풍부하게 들어있어 우리 몸속에서 노화를 불러오는 활성산소를 제거하는 효과를 보여 피부가 노화되는 것을 방지해주는 효과도 지니고 있다.

또한 피톤이라는 항암물질도 풍부하게 들어있는 깻잎은 암세포를 억제시키는 역할과 병원성 균을 제거하는 등 면역 기능을 강화시킨다.

금산추부깻잎은 고기의 냄새나 생선의 비린내를 제거하는데 효과적이며 육류와 함께 깻잎을 섭취할 경우 혈액을 맑게 하고 암을 예방하며 깻잎의 특유의 향을 내는 성분은 정유 성분으로 방부제 역할을 진행해 식중독을 예방에 좋다.

◆깻잎 고르는 방법
깻잎은 향이 강하고 짙은 녹색빛을 띠는 것, 붉은 반점이나 검은색이 없는 것을 골라야 한다. 숨털이 붙어 있으며 잔가지가 선명하고 까실까실하며 가장 자리의 윤곽이 뚜렷한 것이 수확한 지 얼마 안 된 신선한 것이다.

◆깻잎 보관 방법
품종에 따라 깻잎의 뒷면 보라색이 진할수록 안토시아닌 함량이 높은 상품이다. 잎이 너무 얇은 것은 저장성이 떨어지므로 피하는 것이 좋다.

깻잎은 건조하거나 신선도가 저하되면 맛이 떨어지기 때문에 가급적 빨리 섭취하는 것이 좋다. 종이수건으로 깻잎의 물기를 말끔히 닦은 후에 다시 종이로 싸고 랩을 씌워 냉장보관 하면 보관기간을 늘릴 수 있다.

물 1L에 녹차 30g을 넣어 상온에서 30분간 우려낸 후, 우려낸 녹차에 깻잎을 5분간 담갔다 흐르는 물에 씻어내면 더 깨끗하게 섭취할 수 있다.
/대전일보=최효근 기자



'쌈채소'



'깻잎 찜'



'깻잎 장아찌'

'금산 추부 깻잎'



▲농림축산식품부에서 GAP 인증, 지리적표시제, 농산물 이력추적제 등 3개 인증을 획득한 깻잎.

◀충남 최고봉인 서대산 영봉 아래 산 좋고 물 맑은 금산에서 재배되는 깻잎. <금산군 제공>



“고객에게는 신뢰와 만족”

40 1982 - 2022 국제보청기 40주년

진심으로 감사드립니다!

국제보청기 Since 1982

필요한 소리만 똑똑히 들립니다.
작은 사이즈로 착용시 거부감이 없습니다.
정직한 우수상품 가격부담이 없습니다.

본점 서석동 남동성당 옆 062) 227-9940
062) 227-9970
서울점 종로 5가역 1층 02) 765-9940
순천점 중앙시장 앞 061) 752-9940