

독특한 맛과 알찬 영양의

CALIFORNIA

Pistachios

다중 성인병 예방 및 체중 조절을 위한 식단이 현대인들의 주요 관심사가 되고있다. 엽산, 칼륨, 칼슘, 인, 마그네슘, 철 등의 다양한 영양소가 함유되어 있는 피스타치오는 영양 전문가들이 추천하는 식품 중의 하나이다.

캘리포니아 피스타치오의 역사와 유래

피스타치오는 중동의 사막지대에서 야생으로 자라던 견과류이다. 역사적으로도 그 독특한 맛 때문에 시바 여왕이 가장 좋아하는 음식이었다고 한다. 이러한 왕실의 견과는 1880년대 미국으로 전래되어 널리 퍼지게 되었다.

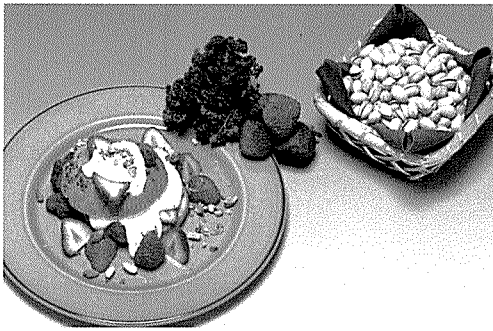
캘리포니아 피스타치오의 수확과 가공

피스타치오는 포도송이처럼 생긴 나무에서 자란다. 껍질은 수확기에 이르면 자연적으로 벌어지게 되는데, 피스타치오가 나무에 달려 있는 동안은 겉껍질이 피스타치오의 알맹이와 겉껍질을 보호한다.

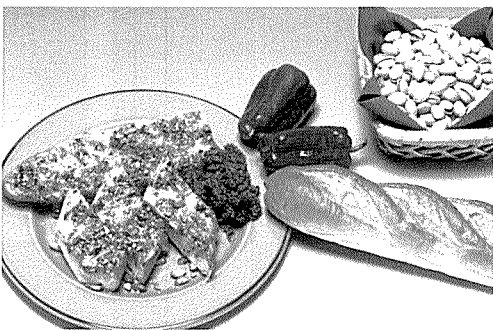
피스타치오는 적년 주기로 수확량이 다르다. 즉, 한해는 수확량이 많고 한해는 적다. 캘리포니아에서는 피스타치오 수확기가 되면 최첨단 농기계를 사용하여 피스타치오 나무를 흔들어 전혀 땅에 닿지 않고 수거용 틀

에 담겨지도록 한다. 이렇게 수확된 피스타치오는 바로 처리 공장으로 운반한다. 그 곳에서 24시간내에 껍질을 제거하고 건조 및 분류 작업을 거치게 된다. 만약에 이 과정이 지연되면 껍질에 얼룩이 생기게 된다. 이후 피스타치오는 용도에 따라 볶거나, 가열이 되고, 때로는 염색을 한다.

중동지방의 피스타치오 수확은 이외는 확연히 달라서 막대기로 나무를 쳐서 땅에 떨어진 피스타치오를 삼제자루에 손으로 담는다. 겉껍질은 돌이나 다른 거친 표면에 비벼서 제거한다.



▲ 피스타치오 쇼트케이크



▲ 피스타치오 크로스티니

피스타치오의 저장과 취급

피스타치오는 저장 수명(shelf-life)이 뛰어나 적절한 환경에서 손상없이 오랜 기간 동안 저장할 수 있다. 볶은 피스타치오의 경우 섭씨 0~45°C의 온도와 70%의 상대 습도 상태하에서 보존한다. 볶은 피스타치오와 가열된 피스타치오는 오래 두면 수분을 흡수하여 눅눅해지기 때문에 노출된 상태로 2~3일 이상 놔 두어서는 안된다. 콘테이너에 저장된 피스타치오는 신선함을 최

피스타치오를 이용한 베이킹



캘리포니아 피스타치오 쇼트케이크

재료

버터 또는 마가린 1/2컵, 설탕 1/2컵, 우유 1컵, 중력분 2 1/2컵, 캘리포니아 피스타치오(잘게 썬 것) 1/2컵, 베이킹 파우더 4티스푼, 딸기 1,000g, 휘핑크림 1컵, 캘리포니아 피스타치오 조각 약간

만드는 법

- 1 믹싱용 볼에 버터, 설탕, 우유, 밀가루, 피스타치오와 베이킹 파우더를 넣고 약간 되직해 질 때까지 반죽한다.
- 2 반죽을 6~8등분하여 베이킹용 팬에 옮긴 후 설탕을 뿌린다.
- 3 190°C 오븐에서 16~20분간 구운 후 식힌다.
- 4 딸기를 씻은 후 설탕을 뿌려 약 1시간 정도 둔다.
- 5 구워진 쇼트케이크를 수평으로 자른 뒤 딸기와 휘핑크림으로 케익 중간에 채워 넣고 또, 케이크 윗부분에 토핑한다.
6. 마지막으로 피스타치오를 뿌려 서빙한다.

캘리포니아 피스타치오 크로스티니

재료

단맛이 가미된 프랑스 빵(바게뜨 크기) 1개, 지중해식 또는 세이보리 치즈 토핑, 캘리포니아 피스타치오(잘게 썬 것) 1/2컵, 파슬리(다진 것) 1테이블 스푼

만드는 법

- 1 빵을 반으로 길이로 반을 자른 후 준비된 토핑을 얹고 피스타치오를 대각선 무늬로 뿌려준다.
- 2 ①을 얇은 베이킹용 팬에 넣고 호일로 느슨하게 덮는다.
- 3 약 200°C 오븐에서 20분간 굽는다.
- 4 파슬리를 뿌려준 후 사선으로 얇게 썰어 서빙한다.

대로 유지하기 위해 흔들여 섞어주어야 한다. 만일 피스타치오가 눅눅해지면 낮은 불(대략 90°C 정도)에서 15~20분간 볶으면 다시 신선해진다.

피스타치오의 영양소 분석

섬유질(Fiber) 소화 기관에서의 음식물의 이동을 촉진하여 변비 등의 소화 질환을 예방한다.

탄수화물(Carbohydrates) 신진대사를 촉진하고 직접적인 에너지의 원천이 된다.

단백질(Protein) 건강한 신체 조직을 구성하고 복구하는데 필요한 아미노산을 공급한다.

칼슘과 마그네슘(Calcium and Magnesium)

풍부한 무기질이 있어서 근육 운동과 강한 이와 뼈를 형성하는 역할을 한다. 성인기에는 골다공증 등의 질병을 예방한다.

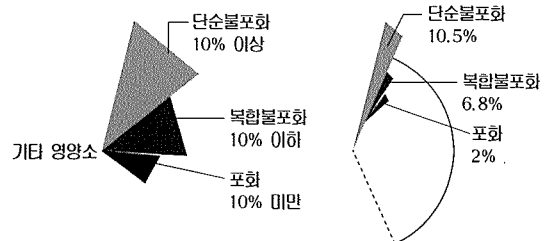
인(Phosphorous) 인은 새 세포를 만들어 내고 탄수화물, 단백질, 지방의 효과적 사용을 촉진한다.

칼륨(Potassium) 신체 분비물과 전해질간의 균형을 유지시켜 주며 운동시 지구력을 향상시켜 준다.

철(iron) 세포에 산소를 공급해 준다.

엽산(Folate) 세포 형성과 재생에 매우 주요한 역할을 하며 기형을 예방해 준다.

지방(Fat) 장점과 단점을 모두 지니고 있는 필수 영양소(지방중 건강에 좋은 단순 불포화 지방의 함량이 높다.)



1일 지방 섭취 권장량

피스타치오 1인분의 지방 함유량

일반적으로 많은 소비자들이 피스타치오를 포함한 견과류에 대하여 콜레스테롤이 함유되어 있다고 생각한다. 그러나 실제로 견과류는 식물성 식품으로서 콜레스테롤이 전혀 함유되어 있지 않다.

피스타치오는 아직까지 국내 시장에 그다지 대중적으로 알려지지 않아서 그 사용 방법도 스낵 및 안주류로 제한되어 왔다. 그러나 피스타치오는 그 영양학적 가치 외에도 요리의 풍미를 높여주는 부재료로서도 매우 뛰어난 식품이다. 껍질을 벗긴 피스타치오를 통째로 또는 원하는 크기로 썰거나 믹서로 갈아 볶음밥, 스파게티, 아이스크림이나 냉동 요거트에 토핑으로 얹으면, 색다른 맛을 낼 수 있으며 아침식사용 시리얼에 섞어도 좋다. **[6]**