

제과제빵의 소재, 과일을 말한다

과일은 다른 재료들과는 차별되는 독특한 특징으로 베이커리 제품을 풍요롭게 만드는 중요한 소재이다. 과일만의 특유한 색깔은 멋진 데코레이션을 장식하고 영양적인 측면에서 많은 영향을 끼치고 있다. 제과제빵의 중요한 소재 역할을 하는 과일의 특징을 꼼꼼히 짚어본다.

천연색으로 과자를 디자인한다

빨간색 딸기, 노란색 바나나, 주황색 오렌지, 초록색 키위. 형형색색의 과일만큼 화려한 색깔을 자랑하는 재료도 없다. 과일은 특유의 빛깔로 다른 재료로 표현할 수 없는 선명한 데코레이션 효과를 준다. 다른 요리에서도 마찬가지지만 제과제빵에 쓰이는 과일은 천연색 그대로의 자연스러움과 신선함을 선사하면서 그만의 독특한 질감과 무늬가 데코레이션의 새로운 소재를 제공하기도 한다.

생과일을 이용해서 데코레이션을 할 때는 과일의 종류에 따라 주의를 기울여야 한다. 수박과 같이 지나치게 수분이 많은 과일은 사용을 피하는 것이 좋고 바나나, 사과, 복숭아처럼 껍질을 벗겨 놓으면 색깔이 변하는 과일은 레몬즙을 뿌리거나 다른 적절한 전처리를 하는 것이 좋다. 바나나의 경우 캐러멜화 시키거나 토치랩프로 살짝 그을려서 사용한다. 사과는 껍질을 벗겨내는 것보다 껍질째 함께 데코레이션하면 색깔이 변하는 것을 늦출 뿐 아니라 시각적인 측면이나 영양학적으로도 좋다. 딸기는 물에 한번 닿으면 금방 무르고 쉽게 부패해 수용성 비타민을 손실하기 때문에 씻지 않고 사용할 수 있는 제품을 사용한다.

또 과일의 색깔을 배치하는 것도 중요하다. 여러 가지 과일을 함께 사용할 때는 대각선이나 대칭 모양으로 진한 색깔과 연한 색깔을 순서대로 배열해 색깔이 어느 한쪽으로 치우쳐 보이지 않도록 하는 것이 포인트이다.

균형잡힌 영양성분을 제공한다

과일 빛깔은 단순히 시각적인 효과에서 끝나는 것은 아니다. 과일 고유의 색깔은 곧 과일을 대표하는 영양성분을 의미한다. 색깔마다 다르게 내포되어 있는 화학물질과 비타민, 무기질 등은 탄수화물, 단백질, 유지방 등으로 이루어진 빵과 과자의 영양학적으로 균형을 맞출 수 있다.

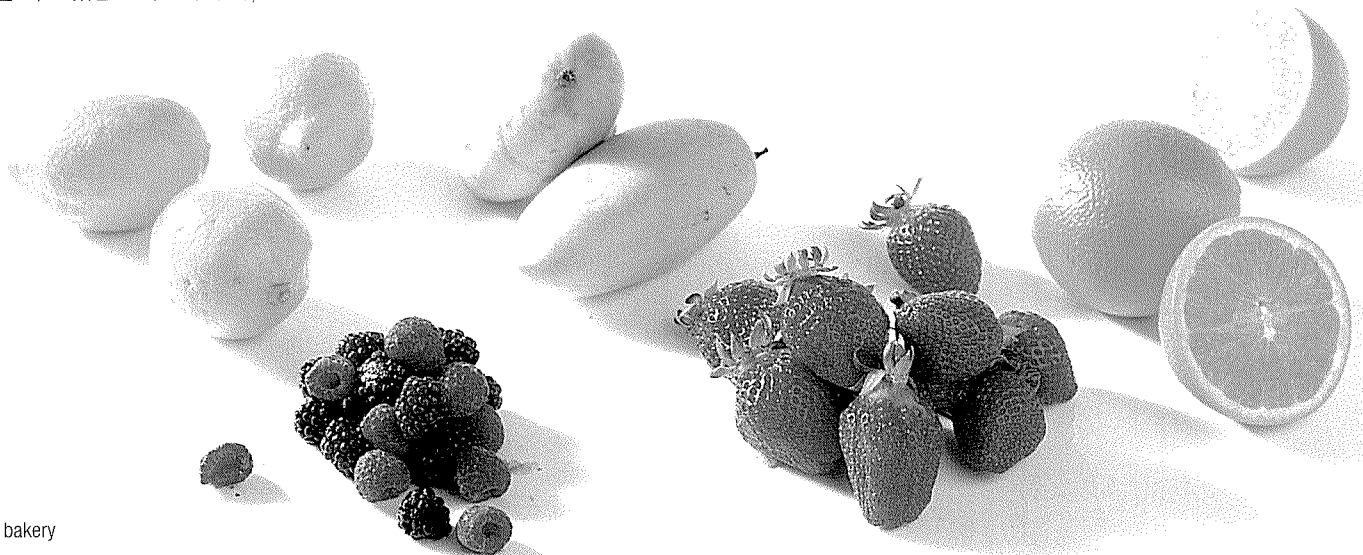
최근에 미국에서 유행하고 있는 'Five a Day' 라는 캠페인은 '하루에 최소 5가지 색깔의 과일과 채소를 먹으면 건강해진다' 는 운동으로 각기 다른 색깔을 지닌 과일과 야채를 섭취하면 고른 영양 상태를 유지할 수 있다는 것. 이처럼 색깔과 관련된 영양성분에 대한 발표가 여기저기서 쏟아지면서 과일은 그 어느 때보다 건강을 위해 먹어야 할 가장 최우선 순위의 아이템이 되고 있다.

빨간색을 띠고 있는 토마토나 수박, 딸기에는 리코펜이나 안토시아닌이라는 물질이 들어 있다. 리

코펜은 특히 토마토에 많이 내포되어 있는데 토마토주스를 먹는 남성 환자들이 먹지 않는 남성 환자들보다 전립선암의 위험이 줄었다는 연구결과가 있을 정도로 리코펜은 암 발생을 억제하는데 도움을 준다. 특히 토마토의 리코펜은 조리했을 때 더 많아질 뿐 아니라 그 기능도 더욱 강화되어서 조리빵 등에 토핑되어 함께 구워진 토마토는 리코펜의 체내 흡수율이 3배 가량 높아지고 칼슘이나 망간 등의 흡수율도 높다. 또한 토마토케첩에도 리코펜과 비타민 C, 미네랄이 많이 포함되어 있어 샌드위치 안의 다른 재료들과 함께 어울려 건강을 지켜주고 있는 셈이다.

딸기의 빨간색은 안토시아닌이라는 물질과 관련이 깊다. 안토시아닌은 강력한 항산화 물질로 혈액순환, 시력향상 등에 도움을 준다. 또 사과의 빨간 껍질에는 식물성 섬유질인 펙틴이 풍부하다. 과일의 젤리화에 도움을 주는 펙틴은 우리 몸 안에 들어가 장을 청소해주는 역할을 담당하고 있다.

주황색으로 대표되는 과일은 오렌지이다. 오렌지에는 비타민 C가 많고 이 비타민 C의 재생산을 돕는 헤스페레틴이 함께 포함되어 있다. 또 껍질에는 리모노이드라는 물질이 들어 있어 유방암이나 피부암, 위암을 예방



하는데 효과가 있다. 특히 오렌지를 비롯한 유자, 귤 등의 껍질에는 과육보다 비타민 C가 4배 정도 더 많이 들어있고 향이 강해서 건조 과일이나 당절임 과일 등으로 가공해 많이 사용하고 있다.

노란색 바나나가 가진 풍부한 칼슘, 초록색 키위의 엽산, 야생 블루베리에 들어있는 25가지가 넘는 안토시아닌 색소 등 과일이 가진 여러 종류의 항산화 물질과 무기질, 비타민은 일일이 열거하기도 힘들 정도이다. 이러한 과일의 성분은 우리 몸을 건강하게 하는 필수 요건이고 제과제빵 제품의 영양가도 함께 올려주는 귀중한 소재임에 틀림없다.

과일, 신선함과 포인트를 잡아라

시각적인 효과는 물론이며 건강을 책임지는 과일이 제과제빵에 어떻게 이용될까. 과일을 사용할 수 있는 방법은 무궁무진하다. 생과일뿐만 아니라 더욱 편하게 과일을 사용할 수 있는 무수한 과일 가공품들이 선보이고 있다.

과일을 사용할 때 가장 먼저 따져봐야 할 것은 바로 신선함이다. 싱싱하고 당도가 높은 좋은 품질의 과일을 선택하는 것은 물론 기본이고 그 과일을 가장 신선할 때 바로 사용하는 것이 좋다. 물론 계절 과일을 바로바로 사용하는 것이 가장 좋지만 최근에는 제철과일의 개념이 없어지고 있어 과일을 신선하게 처리한 가공제품을 골라 사용하는 것도 중요하다.

또한 과일의 특성을 사전에 고려해서 사용할 줄 아는 노하우가 필요하다. 과일에 따라서 껍질을 벗기느냐, 그대로 쓰느냐에 따라 맛이 달라지기도 하고 카시스처럼 맛과 향이 강한 과일을 다량으로 사용하면 다른 재료들의 맛을 느끼지 못하게 되는 경우도 있기 때문에 과일 특성을 제대로 알고 있어야 한다. 과일은 같은 종류일지라도 수확하는 시기, 원산지 등에 따라 맛이 천차만별이기 때문에 내가 원하는 과일의 맛을 고려해 제품의 배합을 조절하는 노력이 필요하다.

과일을 사용할 때 주의해야 할 다른 사항은 메인과 서브를 결정해야 한다는 점이다. 과일을 이용한 제품을 만들 때 한 가지 과일의 맛을 확실하게 전달하는 것이 무엇보다 중요하기 때문이다. 신맛이 나는 과일의 맛을 표현하고 싶다면 단맛이 나는 과일은 전체적인 맛의 조화를 이룰 정도로만 넣어야 한다. 신맛이 나는 과일과 단맛이 나는 과일을 똑같이 사용하면 맛의 특성이 사라지기 때문에 어느 한쪽을 메인으로 결정해야 한다.

이러한 원칙은 과일로 데코레이션할 때도 똑같이 적용된다.

만약 과일을 좀더 색다르게 사용하고 싶다면 리큐르에 대해서도 알아두는 것이 좋다. 생과일은 제품에 사용한 후 냉동시키거나 시간이 지나면 쉽게 없어진다. 따라서 과일의 향을 유지시키기 위해 사용하는 것이 바로 리큐르나 브랜드 제품이다. 이러한 제품은 과일의 향을 더해줄 뿐 아니라 맛에도 많은 영향을 끼친다. 딸기와 붉은 과일에는 같은 과일 계열인 라즈베리주나 딸기주뿐 아니라 그랑마니에나 쿠앵토로 같은 오렌지 리큐르도 잘 어울린다. 파운드케이크에 과일을 사용할 경우 럼을 첨가하면 독특한 향을 살릴 수 있다.

대부분 과일과 같은 종류의 리큐르를 사용하는 것이 무리가 없지만 간혹 새로운 맛을 내기 위해서 너트류 리큐르 등도 사용한다. 또 리큐르 뿐 아니라 설탕이 포함되어 있지 않은 브랜드를 사용해 강한 향을 내기도 한다.

