봄나물 요리 & 녹즙으로 건강해지세요!

냉이 쑥 달래 미나리 취나물 돌나물 등 그야말로 초록물결, 봄나물 일색이다. 봄나물은 우리몸의 신진대사를 원활히 해주는 비타민과 무기질을 다량 함유하고 있어 활력을 가득 불어넣어 준다. 미나리 케일 등 제철 만난 녹색채소를 녹즙으로 먹으면 건강에 도움이 된다. 글ㅁ라이터스

무기질, 비타민A, 비타민C 등 각종 영양소를 다량 함유하고 있어 감기 예방은 물론 감기 치료에도 탁월한 효능을 자랑하는 쑥. 그야말로 나른한 봄 입맛을 돋워주는 대표적인 봄나물이다. 특히 쑥떡, 쑥국, 쑥버무리, 쑥나물 무침, 쑥나물 튀김 등 다양한 요리로 입맛을 돋울 수 있어 더욱 좋다.

쑥버무리 만드는 법 ※ 파릇파릇한 쑥을 씻어 물기를 좍 빼놓는다. 쌀가루를 고운 체에 거른 뒤 소금과 설탕으로 간을 짭짤하다 싶을 정도로 한다. 물기를 빼놓은 쑥을 쌀가루에 넣고 가볍게 섞어준다. 찜통에 젖은 삼베 보를 깔고 쌀가루 섞은 쑥을 얹어 30분 정도 찌면 쑥버무리가 완성된다.

단백질, 철분, 칼슘을 많이 함유하고 있는 냉이도 활력을 얻고 달아난 입맛을 되찾는데 그만이다. 특히 향이 좋은 냉이로 냉이국이나 냉이무침을 만들면 식탁까지도 향기롭다. 올 봄엔 고추장과 된장을 적절히 버무린 냉이무침으로 입맛까지 되살려보자.

냉이무침 만드는 법 ※ 고추장에 물엿, 설탕, 식초, 참기름, 다진 파, 다진 마늘, 깨소금을 적당히 배합한 고추장 양념, 된장에 다진 파, 다진 마늘, 깨소금, 참기름을 적절히 섞은 된장양념을 준비해 둔다. 잘 다듬은 냉이를 끓는 물에 넣고 뿌리가 무를 때까지 데치다가 살짝 씻은 다음 고추장 양념과 된장 양념에 각각 냉이를 무친다.

취나물, 머위 ❋ 끓는 물에 소금을 약간 넣고 취잎을 데친 후에 참기름과 진간장으로 만든 양념에 넣고 간이 배도록 한 다음 쌈을 싸먹으면 맛있는 취나물, 살짝 데친 뒤 기름에 볶은 다음 된장에 무쳐 먹는 머위 잎도 색다른 맛으로 봄철 잃어버린 입맛을 자극한다.

미나리 케일 등 녹색채소도 제철인 이때, 녹즙에 대한 관심이 높다. 녹색채소를 갈아 즙으로 만든 녹즙은 그냥 먹을 때보다 체내흡수율이 무려 4배나 높고, 소화도 10배 이상 빨리 되며 베타카로틴, 비타민, 마그네슘, 칼슘, 철, 구리, 망간, 칼륨 등 풍부한 영양소를 함유하고 있다.

그중에서도 칼슘, 칼륨, 마그네슘, 비타민B1, 비타민B2 등을 함유하고 있는 신선초는 항암작용, 조혈작용을 하고 신장, 간 회복을 돕는다고 하여 즐겨 먹는 이들이 많다. 칼슘, 미네랄, 각종 비타민 등이 풍부한 당근은 변비에 좋고, 비만을 예방하며 빈혈과 간장, 신장, 심장질환에 좋다고. 비타민과 섬유질이 많이 들어 있는 알로에는 항암작용을 하고 세포를 재생하는 기능이 있으며 해열, 진통, 이뇨작용에 도움을 준다. 돌미나리도 고혈압, 변비, 인후염, 해열에 좋다고 알려져 있다.

그러나 전문가들은 간혹 녹즙을 암 등 난치성질환의 치료제로 맹신하는 사람들이 있는데 녹즙은 단지 보조 건강식품일 뿐이다고 설명한다. 특히 간염, 간경화 등 간질환자나 신부전증환자의 경우 녹즙을 의사의 허락 없이 함부로 먹지 말도록 하고 있다. 간이 좋지 않은 사람이 녹즙을 많이 먹을 경우, 간에 치명적인 악영향을 초래할 수 있고, 신부전증환자의 경우도 야채 속에 많이 들어있는 칼륨 성분이 콩팥에 부담을 줘 좋지 않다고.

녹즙, 이렇게 마시자 ❋ 제철채소로 색이 진하고 유기농법으로 재배된 신선한 재료를 선택해야 한다. 잎, 줄기, 열매, 뿌리를 고루 섞어 만들도록 하며 절대 설탕이나 꿀을 섞지 않도록 한다. 공복에 하루 3번 200cc~250cc씩 즉시 마시며 냉장보관은 피한다. 장기간 복용해야 효과를 볼 수 있다. 녹즙을 배달해 먹을 경우는 녹즙 전문회사로 유통관리가 잘 된 제품인지를 따져보도록 한다. ✝