향긋한 봄나물이 선물하는 건강

겨울 내내 얼큰하고 시원한 맛에 즐겨먹었던 보글보글 김치찌개,
묵은지와 돼지고기, 두부를 썰어 넣은 김치전골, 노릇하게 부쳐낸 김치부치미.
하지만 이제는 시큼시큼한 김장김치를 밥상에서 물릴 때가 되었다.

글 라미용(삼성서울병원 임상영양파트장) **사진 제공** 윤혜신(요리연구가, 손맛으로 만드는 나물요리 저자)

봄이 돌아왔다. 어디 상큼한 음식 뭐 없을까? 고민하던 차 겨우내 흰 눈밭에서 추위와 씨름한 달래, 냉이, 쑥, 씀바귀, 참나물, 두릅 등이 상큼하게 달려 나온다. 여기 나 있소! 된장찌개에 들어간 달래의 향긋하고 상큼한 맛은 이루 말할 수 없이 신선한 행복감을 준다. 어쩜 이리도 된장찌개와 잘 어울릴까? 움츠리고 있던 텁텁한 입맛이 확 살아나며 봄을 향해 달려나온다. 그뿐이랴! 새콤한 초고추장에 무친 달래 맛은 한입 넣는 순간 아리는 향긋한 맛과 달콤하고 새콤한 맛에 눈을 감아버리고 만다.

꽁꽁 얼은 눈밭에서 솟아나온 야무진 냉이는 아침저녁 향긋한 국으로 봄을 뿌려준다. 어우러진 냉이에 한두 개 쑥 이파리를 올려 먹으면 쌉쌀한 맛이 환상적이다. 구수한 냉이 국맛에 진한 쑥 향기에 취해 어느새 국 한 그릇이 다 비워진다. 온가족이 모이는 주말이면 곰취나 취나물 등 이파리 큰 봄나물을 살짝 데쳐 쌈으로 먹는다. 눈을 흘겨가며 입맛에 이끌려 허겁지겁 먹는 쌉쌀하고 고소한 쌈밥. 초봄이 아니면 어느 계절에 맛볼 수 있겠는가?

봄이 성큼 다가와 나른하고 입맛이 없을 때

부드럽고 상큼한 한두 덩이의 두릅 초회는 입맛을 살아나게 하고, 쌉쌀하고 여린 씀바귀와 민들레 무침은 생동감을 주어 기운을 회복하게 해준다. 유채나물, 원추리나물, 돌나물 등의 상큼한 초고추장 무침 맛은 새봄을 맞이하는 새색시 맛이고 이들을 넣고 척척 비벼 비빔밥을 만들면 진미산채가 따로 없이 봄날이 흘러간다. 몹시도 춥고 눈도 많았던 올 겨울, 그래서 그런지 유독 봄동 배추잎이 달고 고소하다. 자연의 이치인가? 어려움이 있으면 그만큼 얻어지는 뭐가 있게 마련, 올봄의 향긋한 봄나물은 유난히도 맛있고 향긋하리라.

특히 겨울을 이겨낸 봄나물은 어느 계절 야채보다 비타민과 무기질, 단백질 등이 듬뿍 들어 있다. 겨울 내내 소모된 영양소가 입맛과 체력을 잃게 했다면 이러한 풍부한 봄나물의 무기질과 영양소는 떨어진 입맛을 돋우고 기력을 회복하는데 일품이다. 또한 봄나물이나 산나물이 건강에 최고라고 하는 것은 봄에 채취한 연한 순이나 이파리들이 섭생이 되기 때문이다. 이들은 알릴화합물, 인돌, 술포라팬 등의 파이토케미

"봄나물은 색이 진하고 신선한 것이 향도 강하고 영양도 풍부하다. 잎이 연하고 만졌을 때 촉촉할 정도로 보드라운 것을 고르도록 한다"

봄나물의 영양소 비교 기준단위 가식부 100g

봄나물	단백질 (g)	당질 (g)	칼슘 (mg)	칼륨 (mg)	아연 (mg)	vitC (mg)	vitA (mg)
냉이	4.7	3.8	145	288	0.48	74	189
달래	3.3	4.3	124	379	0.23	33	304
쑥	5.0	0.5	119	765	0.44	22	374
두릅	3.7	2.3	15	446	0.35	15	67

참고문헌 한국인영양권장량(7차 개정판, 한국)

컬과 비타민 C, 베타 카로틴 등 항산화 영양소가 풍부하여 노화를 지연시키며 심장병이나 뇌졸중, 암 등의 만성퇴행성 질환을 막아주고 입맛을 살려주기 때문에 건강의 보약이 되는 것이다.

오늘부터 향긋한 봄나물 식단을 차려보자. 냉이쑥국, 냉이초회, 달래된장찌개, 달래초무침, 봄동배추쌈, 봄동배추무침, 살짝 데친 봄나물 이파리쌈, 봄나물 초무침, 두릅초회, 유채나물, 더덕생채, 봄나물 비빔밥 등. 상큼한 봄나물이 그리운 가족들이 퇴근길, 집을 향해 발걸음을 재촉하지 않겠는가? 올봄 가족의 건강과 함께 봄 향기와 같이 향긋한 가정의 화목을 다시 한 번 챙겨보자.

봄나물 제대로 먹자

파릇한 녹색이 마음까지 맑아지게 하는 봄나물. 춘곤증과 피로로 시달리는 몸에 에너지를 보충해주는 재료로 더없이 좋다. 특유의 아삭이는 단맛이나 알싸한 맛을 지닌 봄나물은 입맛을 돋우는데 탁월하며 마음을 진정시켜준다. 향긋하고 쌉쌀한 맛의 봄나물로 잃었던 입맛을 되찾아보자.

봄나물은 색이 진하고 신선한 것이 향도 강하고 영양도 풍부하다. 잎이 연하고 만졌을 때 촉촉할 정도로 보드라운 것을 고르도록 한다. 기본적으로 비타민, 칼슘, 철분, 식이섬유가 풍부하다. 때문에 콜레스테롤 수치를 낮춰 성인병을 예방하고 해독 기능으로 피를 맑게 하며 혈액순환을 돕고 피부 미용, 신진대사 촉진, 노화 방지 등 탁월한 효능을 지녔다.

봄동 잎이 연하고 탄력적이며 수분감이 느껴지는 것이

좋다. 밑동을 칼로 잘라내고 한 잎씩 떼어 흐르는 물에 씻는다. 쌈장에 찍어 생으로 먹거나 제육볶음 등 짭짤한 반찬과 함께 먹으면 고소하고 달달한 맛이 난다. 잎이 단단한 것은 국을 끓이거나 끓는 물에 데쳐서 무쳐 먹으면 좋다. 오래 보관하면 잎이 누렇게 뜨고 쉽게 물러지므로 싱싱한 것을 먹는다.

달래 뿌리가 크고 통통하며 생생한 것이 좋다. 손질할 때는 뿌리의 흙을 깨끗이 털어내고 뿌리 부분의 긴 수염을 조금 잘라내고 뿌리 부분의 껍질을 벗겨내야 한다. 생으로 먹어야 영양소를 많이 섭취할 수 있다. 양념장을 뿌려 무쳐 먹으면 마늘처럼 알싸한 맛이 난다.

냉이 잎이 연하면서 크지 않고 뿌리가 가는 냉이가 맛이 좋다. 뿌리 부분이 곧고 흙이 많이 붙어 있는 것이 싱싱하다. 잎 부분은 누런 떡잎이 없이 초록색 잎이 나 있는 것을 고른다. 손질할 때는 뿌리 쪽의 잔털을 잘라내고 뿌리에 붙어 있는 흙을 잘 털어낸 다음 깨끗이 씻는다. 냉이는 채소 중에서 단백질 함량이 가장 많고 비타민 A와 C, 칼슘이 풍부하게 들어있다. 요리할 때는 끓는 물에 데친 후에 찬물에 헹궈 물기를 꼭 짠 다음 송송 썰어 냉동 보관했다가 국이나 찌개에 넣어 먹는다.

돌나물 단단하고 탄력이 있으며, 풋내가 덜 나고, 검은 잡티가 없는 것을 고른다. 잎이 연하므로 흐르는 물에 살살 흔들어 씻는다. 강하게 씻을 경우 짓무를 수가 있다. 샐러드처럼 생으로 먹는 것이 좋다. 보통 매콤한 초고추장에 찍어 먹으며 아삭한 식감을 즐긴다. 보관기간이 길지 않으므로 한 번에 먹을 수 있는 만큼 구매하는 것이 좋다.

두릅 순이 짤막하고 잎이 활짝 벌어진 것보다 반쯤 벌어진 것이 좋다. 두께는 너무 두껍지 않은 것을 고른다. 딱딱한 밑동은 잘라내고 단단한 껍질을 벗겨 물에 씻은 다음 끓는 물에 소금을 약간 넣고 살짝 데쳐 요리한다. 데친 두릅을 초장에 찍어 먹거나 간장양념을 해 조리는 등 요리법이 다양하다.

취나물 잎이 야들야들하고 연하며 넓은 것을 고른다. 싱싱하고 잎 모양이 반듯한 것이 맛도 좋다. 줄기의 단단한 부분을 잘라내고 나머지 부분을 깨끗이 씻는다. 특유의 아린 맛이 있으므로 생으로 먹을 때는 쌀뜨물에 담가 아린 맛을 빼고 먹는다. 고기요리를 할 때 향미를 증진시키기 위해 첨가하기도 하며, 끓는 물에 삶아 양념을 한 뒤 나물무침을 해 먹기도 한다.

씀바귀 줄기가 억세거나 굵은 것은 피하고 가느다라면서 잔털이 많은 것을 고른다. 깨끗이 씻은 뒤 소금을 약간 넣은 물에 삶고, 삶은 씀바귀를 하룻밤 정도 찬물에 담가 쓴맛을 옅게 한 뒤 적당한 길이로 썰어 요리한다. 쓴맛을 즐기는 사람은 그대로 먹어도 된다. 고추장, 설탕, 식초, 마늘 다진 것을 넣고 섞은 뒤 쪽파, 통깨 등의 양념을 넣어 무쳐 먹는다.