

제대로 물올랐네~ 입안을 가득 채우는 10월의 감칠맛

10월은 가을이 농익는 시기다. 기본적으로 하늘이 높고 먹거리가 풍부한 계절이 가을이다. 그래서 '천고마비(天高馬肥)'라고 하지 않는가? 물오른 맛과 영양소를 자랑하는 가을 먹거리로 몸의 양기를 보하고, 구름 사이로 삐죽 나온 가을 햇볕을 쬐면서 가을의 즐거움을 만끽해보자.

글 박태균 중앙일보 식품의약전문기자

우리 선조의 생활의 지혜와 정서가 담긴 속담에는 가을을 소재로 한 것이 유독 많다. '가을 들판이 딸네 집보다 낫다', '가을 들판이 어설픈 친정보다 낫다', '가을비는 떡비요, 겨울비는 술비다' 같은 속담은 가을의 풍요를 나타낸다. '가을 들판에는 대부인 마님도 나셨다', '가을 들판에는 송장도 덤빈다', '가을에는 부지깥이도 저 혼자 땀다' 등은 추수(秋收) 등 가을의 바쁜 일상을 보여준다. 그런가 하면 '가을 날씨 좋은 것과 늙은이 기운 좋은 것은 믿을 수 없다', '가을 날씨와 계집의 마음은 못 믿는다', '가을장마에 다 된 곡식 썩힌다' 등 변덕스런 가을 날씨를 경고하는 속담도 있다. 먹거리와 관련된 속담도 여럿이다.

기름이 자르르~ 물오른 맛 고등어와 전어

'가을에 전어를 구우면 집 나간 며느리가 돌아온다'는 속담은 널리 알려져 있다. 그만큼 가을 전어가 맛이 기막히다는 뜻이다. '봄 도다리, 가을 전어'라는 말도 있다. 9~11월 초에 잡히는 전어는 살이 통통하고 비린내가 적으며 뼈가 무르고 맛이 고소하다. 맛의 비밀은 풍부한 지방에 있다. 전어의 지방 함량은 계절마다 다른데, 가을은 봄의 세 배다. '가을 전어의 대가리에는 참깨가 서 말'이란 옛말은 이래서 나왔다. 지방의 대부분도 혈관 건강에 이로운 불포화 지방이다. 가시가 많은 것이 흠이지만 두툼하게 회를 썰어 뼈째 먹으면 칼슘까지 섭취할 수 있다. 칼슘 함량이 같은 무게 우유의 두 배다. 요리하기 전에 미리 쌀뜨물이나 소금물에 전어를 5분쯤 담가 놓거나 술, 식초 등을 넣고 조리하면 비린내가 가시고 살이 단단해진다.

'가을 고등어와 가을 배는 며느리에게 주지 않는다'는 속담



도 있다. 가을에 잡은 고등어와 가을에 수확한 배는 '미운' 며느리 주기가 아깝다는 의미다. 고등어의 산란기는 여름이다. 산란을 마친 고등어는 겨울을 나기 위해 가을에 먹이를 양껏 먹어둔다. 이에 따라 지방 함량이 많아져 기름이 자르르 흐른다. 고등어의 지방도 그리 걱정하지 않아도 된다. 여느 등 푸른 생선과 마찬가지로 고등어의 지방은 혈관 건강에 유익한 불포화 지방이 대부분이다. 불포화 지방의 일종인 EPA, DHA의 하루 권장량인 1~2g을 채우는 데는 고등어 100g이면 족하다.

배를 먹고 남은 속으로 이를 닦아라?

배는 사과와 함께 대표적인 가을 과일이다. 조생종은 9월 초부터 나온다. 만생종인 신고배는 10월 초부터 본격 출시된다. 배의 당도는 사과보다 낮다. 그러나 더 달게 느껴진다. 배를 먹을 때 까슬까슬한 식감을 주는 석세포(돌세포) 덕분이다. 석세포를 씹을 때 과즙이 더 많이 나와서다. 석세포는 이노 효과가 있고 변비 예방에도 좋다. 배를 먹고 남은 속으로 이를 닦으면 이가 잘 닦인다. '배 먹고 이 닦기'란 속담의 유래다.



상추를 여름 채소로 여기는 사람이 많지만 실은 장마가 물러난 뒤부터 가을까지가 제철이다. 이에 근거한 속담이 '가을 상추는 문 걸어놓고 먹는다'이다. 배처럼 상추도 치약 대신 쓸 수 있다. 잎과 뿌리와 함께 말려 가루 낸 것을 칫솔질할 때 치약과 함께 사용하면 이가 하얘진다. 가을 상추가 맛이 있다고 해서 수능을 목전에 둔 수험생에게까지 권장하긴 힘들다. 줄기 부위에 수면, 진정 성분인 락투카리움이 들어 있어서다. 반면 매일 길어지는 가을밤에 불면으로 고생하는 사람의 저녁상에는 상추쌈을 올릴 만하다. 상추는 쓴맛과 단맛이 잘 섞여 있어 가을 우울증으로 식욕 부진에 빠진 사람에게도 추천할 만하다.

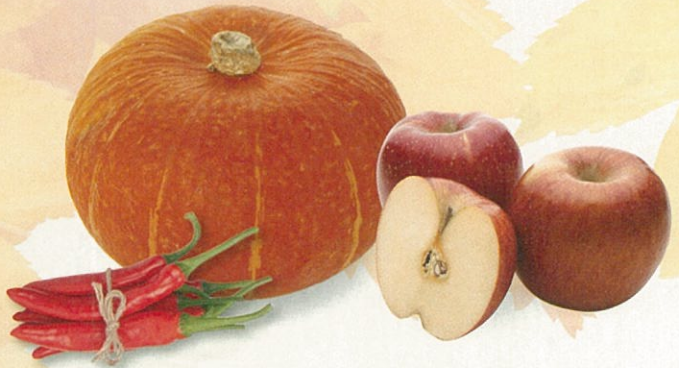
시금치보다 단백질, 칼슘 함량이 높은 아욱

아욱도 10월이 절정이다. '가을 아욱국은 마누라 내쫓고 먹는다', '가을 아욱국은 사립문 닫고 먹는다'라는 속담도 있다. 실제로 서리가 내리기 전의 아욱은 맛이 기막히다. 된장국(토장국)에는 철마다 다른 재료가 들어간다. 봄에는 냉이, 달래 등 봄나물과 조개, 여름에는 근대, 시금치, 숙움배추, 가을에는 아욱, 배추속대, 겨울에는 시래기가 훌륭한 건지 재료다. 서양인이 최고의 웰빙 채소 중 하나로 치는 시금치보다 단백질, 칼슘 함량이 두 배나 많다.

아욱을 파루초(破樓草), 상추를 월강초(越江草)라고 부르기도 한다. 유래가 재미있다. 살림이 곤궁해서 미역을 구할 형편이 안 되는 산모가 미역 대신 아욱과 상추로 국을 끓여 먹었는데, 아욱은 산모, 아기에게 이로운 상추는 해로웠다는 것이다. 그래서 아욱을 더 많이 심기 위해 다락(樓)을 한 채 허물었고, 상추는 강 건너 멀리 심었다는 얘기가 전해진다. 이에 대한 과학적인 근거는 없다.

허리가 구부정하거나 정력이 떨어져 고민인 사람들은 '가을 새우는 굵은 허리도 펴게 한다'는 속담을 되새길 필요가 있다. 장수와 호사(好事)의 상징이었던 새우의 겉모습이 허리를 구부린 노인과 닮았다고 해서 해로(海老, 바다의 노인)라고도 불린다. 노인의 굵은 허리를 펴게 할 만큼

가을 새우의 맛이 뛰어나다는 것을 비유한 속담이다. 새우가 굵은 허리를 교정해주는 못할지언정 뼈 건강에는 유익



하다. 칼슘이 떨치지 않게 풍부해서다. 새우 중 대하는 산란 직전인 3~4월과 10~11월이 제철이다.

맛도 좋고 건강에 이로운 10월의 슈퍼푸드

아울러 미국의 한 인터넷 매체는 '10월의 슈퍼 푸드'로 사과, 호박, 고추, 국수호박, 배를 소개했다. 사과는 향과 육즙이 풍부해 입맛을 돋울 뿐만 아니라 풍부한 비타민과 무기질을 함유하고 있어 항산화 작용에도 효과가 있다. 사과를 고를 때는 껍질에 탄력이 있고 딱 찬 느낌이 드는 것이 좋다. 덩굴 채소 호박은 시장에서 흔히 볼 수 있는 채소이지만 영양 가치는 매우 높다. 감자·고구마·콩과 같이 녹말 함량이 높아 식사 대용식으로도 많이 활용된다. 또한 비타민 A와 C가 풍부하여 몸에 이로운 작용을 한다. 국수호박은 끓는 물에 삶으면 호박 속이 국수 가닥처럼 풀어지는 호박의 한 품종이다. 고추에는 비타민 A와 C 등이 풍부하게 들어 있으며, 매운맛을 내는 성분인 캡사이신은 지방대사를 촉진하는 효과가 있어 다이어트에도 좋다. 그러나 고추를 너무 많이 먹으면 캡사이신이 위를 자극해 위염을 불러올 수 있으므로 하루에 1~2개 정도만 섭취하는 것이 좋다. 6