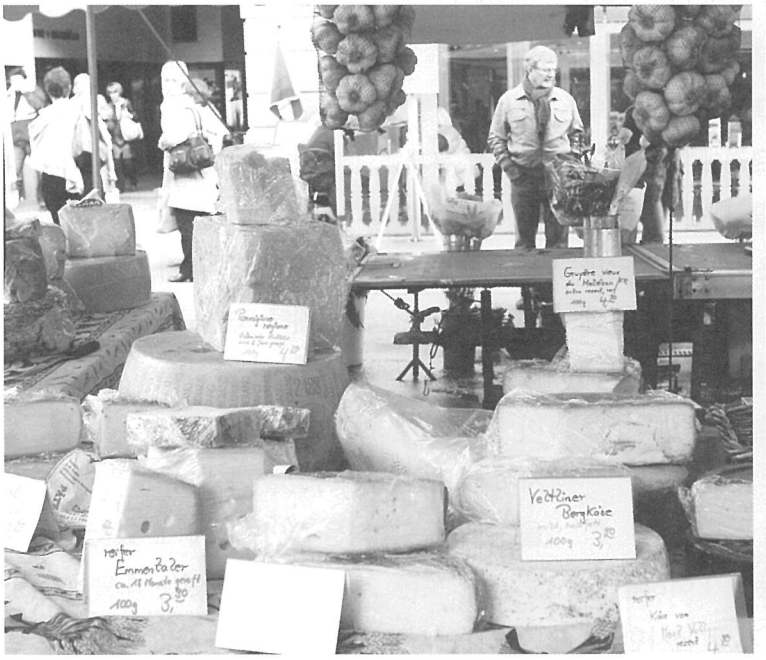
다양한 유제품으로 만드는 건강한 식탁

이미경
네츄르먼트 요리연구소장,
(요리연구가,
'오븐요리' 저자)

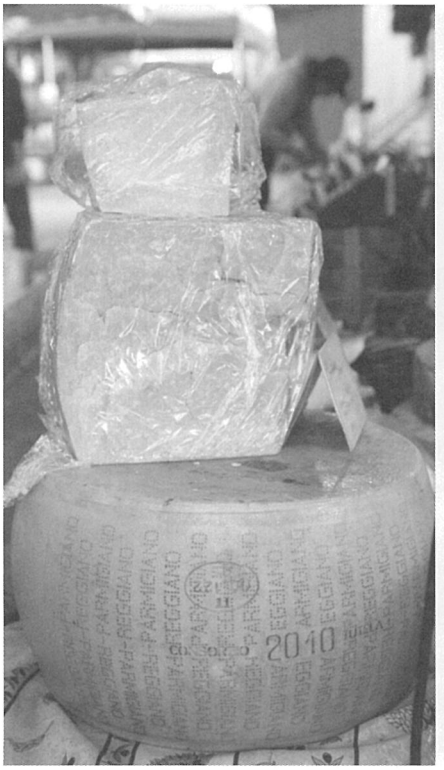
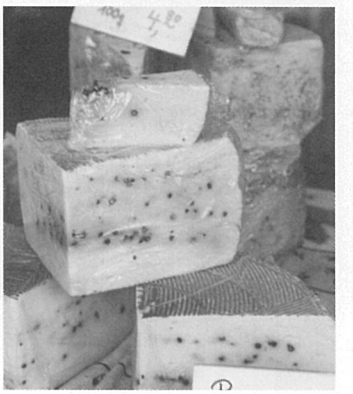
하루 밥 세끼 걱정 없이 먹는 것도 쉬운 일이 아닐 정도로 어려운 시절이 있었다. 그런데 요즘은 먹을거리가 넘쳐나니 먹을거리가 귀해서 고민하는 것이 아니라, 너무 흔한 나머지 그 중에서도 믿을만한 것을 고르는 것이 큰 일이 되어 버렸다. 특히 성장기 어린아이를 둔 엄마들은 영양이 풍부하고 안전한 식품을 골라내는 전문가가 되어야 한다. 이런 고민거리를 해결할 수 있는 대표적인 식품 중에 하나는 매일 먹어야 하는 유제품들이다. 우유는 우리가 먹는 음료 중에 첨가물이 전혀 들어가 있지 않은 대표적인 안전음료이고 바쁜 아침에 빵과 함께 영양 밸런스를 맞추어 주는 필수음료이다.



우유는 마시는 음료에서 우리집 건강한 식탁을 만들기 위한 요리로도 다양하게 사용하게 되고 있다. 일반 소비자들이 접한 다양한 식문화를 통해 우유의 가공품인 발효유나 치즈, 버터에도 관심도가 높아졌다. 그 중에서도 치즈에 대한 관심도가 점점 높아지고 있다. 치즈의 역사가 그대로 매일 식탁에 올라오는 유럽에서는 치즈의 맛도 아주 다양하다. 가장 단순한 비숙성 치즈는 예외로 하고 모든 치즈의 제조원리는 비슷하나 그 원리 안에서도 한없이 많은 다양성이 발휘되고 그들의 기술 덕분에 오늘날 우리는 수백가지의 치즈를 선택해서 즐길 수 있게 되었다. 이런 다양한 치즈를 우리나라에서 처음 맛보았을 때에는 와인에 곁들이는 안주쯤으로 여겼지만 유럽의 식탁에서 치즈를 직접 맛본 사람들은 그 다양한 활용법에 놀라게 되었다. 특히 파마산 치즈 , 모짜렐라 치즈, 그리에 치즈는 우리 입맛에도 잘 맞아 다양한 요리에 활용되고 있다. 치즈는 쇠고기나 닭고기를 대신할 수 있는 매력적인 식품으로 단백질은 육류보다 낮을지라도 인체가 직접 이용할 수 있는 단백질 함량은 더 높은 편이며, 유당을 소화시키지 못하는 증상을 가진 사람들도 치즈섭취에는 아무런 문제가 없다.

유럽에서 쉽게 접할 수 있는 치즈요리

유제품을 제외한 식문화를 논하기 어려운 유럽이 아니라 우리와 식문화가 거의 흡사한 일본에서 유제품의 다양한 변화도 눈여겨 볼만하다. 일본은 우리나라와 달리 음용수로 사용하는 물에 칼슘함량이 적고 여러 가지 미네랄이 부족하여 칼슘섭취에 대해 국민들의 관심이 매우 높다. 칼슘함량을 강화한 제품들에 관심을 많이 갖고 있다 보니 유제품에 유독 큰 관심을 가지며 다양한 유제품들을 개발하여 칼슘섭취량을 늘리려는 노력을 끊임없이 하고 있는 것으로 보인다. 또한 유당불내증이 있는 비율이 동양인들 중에서도 가장 높은 편이지만 소량씩 자주

섭취하여 유당불내증을 해결하고자 소포장으로 활용한 다양한 유제품을 만들고 있는 것도 일본인들의 특별한 아이디어다. 세계인들이 주목하고 있는 '로컬푸드 운동'이 일본에서도 예외는 아니다. 다양한 지역의 특산물을 판매하는 상점들이 늘어나면서 목장형 유가공품들도 그 목장만의 특색을 나타내며 상점의 일부를 차지하고 있다. 농장에서부터 식탁까지. 즉 생산지에서 소비지까지의 거리를 최대한 줄여 먹을거리의 안전성을 확보하려는 로컬푸드 운동 속에 유제품들도 자연스럽게 자리를 잡아가고 있는 것이다.

건강한 먹거리에 관심이 많은 소비자들은 다양한 정보를 접하게 되고 여러 가지 조리도구들의 발달로 집에서 직접 수제 요구르트, 수제 치즈, 수제 버터를 만들고 싶어 한다. 또한 만든 유제품으로 우리집의 식탁을 좀 더 새롭게 만들고 싶은 아이디어를 찾고 있으며 제품화된 유제품 또한 활용한 방법에 대해 궁금해 하고 있다. 세계적 수준의 우리나라 흰우유로 만든 다양한 유제품과 로컬푸드 운동의 대표인 목장형 유가공은 안전한 먹거리를 찾고 있는 소비자들에게 현명한 해답을 줄 수 있을 것으로 기대한다.