

家庭에서의 여름철 食品管理

編輯 部

야채나 과일은 깨끗히 씻어 먹자

여름철의 풍성한 야채들은 더위에 입맛을 잃은 식욕을 돋구어 주지만 여기에는 기생충이 있고 농약이 오염되어 있어 철저히 씻어먹지 않으면 오히려 손해다.

일단 야채류는 흐르는 물 즉 수도꼭지를 열어 놓고 쏟아져 나오는 물로 씻어 내야 한다. 이처럼 흐르는 물에 씻지 않으면 기생충이나 농약 등을 만족할만큼 씻어버리지 못한다.

시금치와 같은 엽채류는 수분을 잃으면 맛이 사라지고 시간이 지나면 건조되기 때문에 조리하고 남은 것은 비닐지로 밀봉하여 냉장고에 넣어 두면 다음에 조리를 할 때도 시들지 않은 싱싱한 채소를 재료로 쓸 수 있다.

청과물류는 자연식품으로서 여름철 식생활의 활력소가 되지만 구입할 때나 보관의 잘못으로 목숨을 앗아가게 하는 무서운 질병으로 돌변한다.

청과물류가 오염, 부패되어 인체에 해를 주는 경우는 생산과 유통과정, 소비자의 부주의 등의 3가지 요인으로 구분되는데 재배 생산과정에서 농약성분에 오염이 안된 신선한 과일도 소비자 손에까지 이르는 유통과정에서 때로는 악덕 상인들에 의해 불량,

부정 청과물로 변한다.

우선 청과물을 살 때는 제철이 아닌데도 농익은 것, 잘 익었다는 것을 보여주기 위해 사전에 칼로 따낸 수박, 속이 유난히 단 참외, 씻을 때 빨간 물이 지나치게 우러나는 딸기, 설익은 풋과일이나 값이 지나치게 싼 것 등은 모두 부패나 오염의 가능성이 있으므로 피해야 한다.

특히 조건 수박이나 참외는 여름철 기온 속에서 1시간이면 부패하기 시작하므로 노점에서 함부로 사 먹어서는 안된다.

청과물을 날로 먹을 때는 각종 세제의 과대한 세척효과를 그대로 믿지 말고 세제나 식초 몇방울을 떨어뜨려 씻은 다음에 흐르는 물로 4~5번은 씻어야 안심할 수 있으며 보관할 때는 냉장고 속이라도 3일을 넘기지 말아야 한다.

속이 끓아서 물러져 있는 참외와 수박은 먹으면 심중 팔구 배를 앓는다. 조곰이라도 상한듯한 과일은 아까운 생각이 들더라도 지체없이 버려야 화를 면할 수 있다.

육류·생선류는 살 때부터 주의해야

여름철의 육류와 생선은 식중독을 일으키는 주범이다. 제사집에서 상한 돼지고기를 먹고 집단 식중독 되어 그 중에는 목숨까지 잃는 사건이 종종 발생한다. 여기에는 세균

의 번식이 가장 용이하여 어느 식품보다도 부패하기 쉽고 위험한 것이다.

육류나 생선류를 살 때 주의할 점은 썩은 냄새가 나는 것과 살갗이 탄력성이 없고 물은 것은 일단 부패된 것으로 보고 피해야 한다. 특히 육류는 고유의 색깔이 아니고 어두운 암갈색을 띄우는 것은 신선한 것이 아니며 신선하게 보이기 위해 아가미나 비늘 등에 색소를 사용하거나 크게 보이기 위해 바랍을 붙여 넣은 생선은 쉽게 판별하기 어려우니 배를 눌러 본다든가 비늘을 만져 본다든가 하여 신경을 써서 구입해야 한다.

여름철의 육류나 생선은 결코 생식해서는 안되며 신선한 것이라 해도 구입 후에 곧 조리해 먹어야 하며 남은 것은 공기와 닿지 않게 비닐지로 밀봉하여 냉동실에 보관한다.

그러나 가정용 냉장고의 경우 온도가 0~4°C 정도이므로 이 상태에서는 생선류에서 가장 많은 「비브리오」균과 포도상구균, 식중독의 주원인 균인 「살모넬라」균 등이 죽지 않고 다만 활동을 중단하는 상태이므로 냉장고를 믿고 오랫동안 보관해서는 큰 오산이다.

조개류나 게 등은 부패되기 쉽고 유통과정에서의 오염도가 높아 식중독 사고가 많은 식품이므로 극히 신선한 것 외는 여름철의 식품으로서 피하는 것이 좋다.

끓인 보리차도 20시간 지나면 버려야

펄펄 끓여서 차게 식힌 보리차가 가장 좋은 여름철 음료수로 알려져 있고 많은 가정에서 마시고 있지만 그러나 이 보리차도 확실하게 믿을 수 있는 물은 못된다.

보리차의 보리는 겉보리가 사용된다. 이

겉보리의 성장을 위해 농약이 뿌려지는데 이 농약을 제거하여 시장에 내 놓고 있다는 보장이 없기 때문에 충분히 믿을 수 있는 것은 못된다.

집에서 만든 차는 값이 싸게 먹히고 한결 위생적이며 더욱 깊은 맛을 낸다. 통보리를 사서 깨끗하게 씻고 완전히 말려서 볶아 쓴다. 20시간 이상 지나면 보리차도 상하기 때문에 버려야 한다.

행상인들이 파는 냉차는 대장균이 득실거리고 유해색소를 사용하여 만든 극히 불량한 음료이므로 사먹어서는 안된다.

뜯은 통조림의 내용물은 다른 그릇에 넣어 보관

통조림 식품은 일단 뜯으면 내용물을 다른 그릇에 옮겨서 냉장고에 보관해 둔다. 뜯어 있는 채로 놓아 두면 음식 속에 주석(朱錫) 냄새가 배기 쉽다.

통조림을 비교적 많이 사용하는 가정은 통조림 겉면에 구입해온 날짜를 기입해 두는 습관을 갖는 것이 바람직하다. 먼저 사 둔 것을 먼저 먹고 나중에 구입한 것은 다음에 먹는다.

수상한 선 맛을 내는 밥과 빵 그리고 국수류는 아까운 생각을 갖지 말고 버려야 한다. 대체로 여름철의 음식은 하루에 다 먹을 수 있는 분량만 조리하는 것이 현명하며 남은 음식은 냉장고에서 2~3일이 넘게 보관하지 않도록 한다.

냉장고는 여름 식생활에서 아주 중요한 역할만 믿고 있으나 냉장고를 만능식품 보관실로 너무 믿어서는 안된다는 점이 자주 강조되고 있다. ■