

감자도 훌륭한 주식이다

주식이라면 우리는 으레 쌀과 잡곡류만을 생각하기 쉽다. 그러나 잡곡류 이외에도 탄수화물의 주요 공급원으로 감자를 빼놓을 수가 없다. 감자는 그 “담백한 맛”이 자랑이고 자주 먹어도 물리는 법이 없어 우리 식탁에 가까이 할 수 있는 음식이다.

감자는 75~81%가 수분이기 때문에 쌀밥보다는 영양분이 다소 적다고는 하나 쌀에 전혀 없는 비타민 B, C가 듬뿍 들어 있으며, 우리가 하루 필요로하는 비타민 C의 3분의 1 정도를 감자 1개(100g)에서 얻을 수 있어 신선한 채소가 귀한 시기에 특히 그 진가가 발휘된다.

감자는 소화를 걱정하지 않아도 될만큼 소화가 잘된다는 것도 빼놓을 수 없는 장점인데 이는 감자에 탄수화물의 소화를 돕는 비타민 B₁이 쌀에 비해 무려 4배가 많기 때문이다.

반면에 칼로리, 칼슘등이 다소 부족하기는 하나 버터, 우유, 녹황색채소를 곁들여 먹는다면 손색없는 완전식품이 된다.

또한 미국의 호킨박사는 충치예방에 효과적이라는 사실을 규명했는데, 그는 남대서양의 트리스탄섬 주민들이 충치를 앓는 사람이 없다는 것을 발견하고 이는 섬주민들이 감자를 주식으로 하기 때문이라는 것을 알아냈다. 충치의 원인이 당분에 있는 것이 아니라 입속의 산을 만드는 균이 탄수화물을 발효시킴으로서 타액속에 산이 많은 사람이 충치를 앓지 않는다는 사실을 알아냈다. 감자는 타액속에 알카리성을 많게 하

는 식품이기 때문이다. 영양학자들은 어른의 경우 하루에 감자 한개(100g정도)를 상식하면 몸에 좋다고 한다. 독일의 경우 1인당 연간 감자 소비량이 19.4kg으로 우리나라보다 무려 15배나 많은 것도 감자에 대한 올바른 인식에서 비롯된 것 같다.

우리는 감자요리를 위해 감자를 구입하려 시장에 나섰을때 어떤 형태의 감자가 좋은 것인지 잘 구별이 안되는 경향이 있다.

“보기 좋은 떡이 먹기도 좋다”는 속담과 같이 감자도 겉보기에 모양이 곱고 매끈한 것이 좋다. 푸른색의 겉도는 것, 싹이 난 것은 좋지 않다.

요리할 때 싹이 난 곳이나 푸른색부분은 과감하게 도려내야 한다. 큰 감자는 굵거나 튀김같이 잘라서 하는 요리에, 작은 감자는 찌서 으깨거나 자르지 않고 통째로 요리할 경우 적합하다. 감자는 껍질을 까서 즉시 요리하지 않고 두면 겉에 갈색빛깔이 되는데 감자를 까서 두려면 물에 담가 두어야 색이 변하지 않는다. 그러므로 감자는 삶아 먹기 전에 껍질을 벗기는 것이 현명하다.

우리는 보통 감자를 찌서 간식으로 먹거나 조려서 반찬으로 사용하는 것이 고작이지만 서독 등 외국에서는 감자를 매일 식사때마다 먹어 주식으로 삼고 있다.

건강식품으로 새로이 평가받고 있는 감자에 조금만 눈을 돌리면 맛있고 영양이 풍부한 요리로 다양하게 즐길 수 있다. 최근에는 가공식품으로 감자크로케트, 감자빵, 감자맛나 등이 생산 판매되어 기호식품으로서 각광을 받고 있다.

*감자의 영양가비교

(100g당)

구분	수분 (%)	열량 (Cal)	탄수화물 (g)	단백질 (g)	지방 (g)	칼슘 (mg)	비타민			나이아신 (mg)	철분 (mg)
							B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
감자	81.2	72	14.9	2.4	0.5	5	0.16	0.03	15	0.5	0.6
쌀밥	65.0	142	32.4	2.7	0.2	10	0.04	0.02	0	0.6	0.2