

호두

Walnut



호두는 고대 페르시아로부터 그리스로 전해졌으며, 사용법 또한 동쪽으로는 중국, 서쪽으로는 지중해연안까지 널리 알려지게 되었다. 초기 로마제국 사람들은 호두를 라틴어로 '신들의 음식'이라하여 'Juglans Regia'로 불렀으며, 신에게 제사를 지낼 때 바쳤다고 한다. 고대 그리스인들은 호두의 특이한 모양이 인간의 뇌와 비슷하다 하여 머리에 난 상처를 치료하는데 사용했다.

인간이 발견한 가장 오래된 나무열매 호두는 기원전 7천년 전 중동의 티그리스, 유프라테스강 유역에서 페르시아인들에 의해 경작법이 유래되었다 하여 '페르시아 호두'란 별칭을 갖는다.

첫 씨앗파종 후 6~8년이 지난 후에야 첫 수확이 가능한 호두는 늦여름이나 초가을 경에 녹색껍질이 벗겨진 열매를 수확하게 된다. 먼저 호두를 받을 깔판을 땅에 깔고 기계로 호두를 흔들어 바닥에 떨어뜨린 다음 이를 세척·탈피하는 방식을 취한다. 근래에는 유통을 위해 수확 후 8%로 기계건조시켜 보급하는데 90% 이상이 껍질만을 깬 원형상태로 출하된다.

호두 안에는 혈청 콜레스테롤을 낮춰주는 지방성산 배합이 들어있어 식이요법으로도 각광을 받으며, 섬유질 및 다양한 영양소들이 듬뿍 들어있다. 특히 단백질·칼슘·비타민·미네랄 등이 풍부하여 영양 공급원으로 사용되는 호두는 샐러드드레싱, 냉동식품, 육류 대용식품, 잼·젤리, 소스 등과 같은 다양한 가공식품으로 사용가능하다.

제과 사용시 호두를 통밀빵에 첨가하거나 바나나·감과 더불어 즉석빵에 사용, 혹은 호밀 다이어트빵이나 건포도빵에 호두를 첨가하는 등 다양한 이용방법이 모색된다. 그밖에도 마른과일과 섞어 과자속을 만들거나 초콜릿과 섞은 과자류를 만드는 데 이용되기도 한다. 그럼 각 나라별로 호두가 사용되는 제과 제조방법을 알아보자.

가까운 나라 일본에서는 파이 오 누아(Pain Au Noix)라 하여 밀가루 비중의 70% 이상의 호두함유

식품을 만들고 있는데 부드러운 밀가루 반죽과 혼합된 호두의 질감이 독특한 특징이 있다.

호두로 속을 채우고 겉을 장식한 헝가리 고유의 빵 스투루델, 영국과 아일랜드에서 인기있는 가토우(Gateaux), 호두로 속을 채우고 여러겹의 얇은 밀가루 반죽을 겹쳐 구워내 꿀을 가미한 그리스 전통 바클라바 페이스트리, 마지판류의 과자에 호두를 많이 사용하는 스위스의 제과 등이 주로 유럽식 호두이용품들이다.

건강과 영양에 관심이 많은 남쪽나라 호주에서는 과자 스낵바에 호두를 가미한 건강스낵류를 많이 만든다. 요쿠르트를 호두에 코팅하여 만든 요거트 호두는 미국에서 애용되는 것이다. 아시아국들 중 대만에서는 9월 말이나 10월 초의 만월축제 때에 호두를 듬뿍 넣은 페이스트리 과자를 만드는데, 콩 반죽이나 설탕과자 위에 호두를 넣고 밀가루 반죽을 입혀 만드는 과자이다. 호두 이외에도 대추와 혼합한 사각과자를 즐기기도 한다. 중동지역에서 호두와 꿀을 듬뿍 넣어 만든 과자는 아타이프 미시(요르단과 시리아의 펜케이크 일종), 페이롯 이베심 스투루델(건과 스투루델), 삼보세이 쉬린(아프가니스탄 산의 호두를 넣어 구운 페이스트리) 등이 있다.

이와같이 과자나 빵류에 다양하게 이용되는 호두는 고온다습한 곳을 피해 서늘한 장소에서 보관하는 것이 신선도 유지를 위해 필요한데, 0~3.3℃에 습도 55~65% 정도의 냉장보관이 적당하다고 알려져 있다. 이와같이 보관할 경우 최고 1년까지 맛과 질의 차이없이 보관사용 가능한 이점이 있다. 