

# 빵 역사의 기원(起源), 이집트의 피타 브레드 (Pita Bread)

〈진행 · 허미경 / 사진 · 인성철〉

모래 바람이 휘몰아치는 사막 한 가운데를 터번(Turban)을 두른 가무잡잡한 사내들이 낙타를 타고 초췌한 모습으로 헤매고 있다. 고대 투탕카멘왕 쥘 되는 부호의 보물을 찾아 스펅크스가 지키고 있는 피라미드에 접근하는 사람들. 그리고 수수께끼를 풀지 못하고 모래 바람과 함께 사라졌다는 사람들의 이야기들. 이집트를 상상하게 하는 영상들은 마치 어드벤처 영화의 배경처럼 현대물에서는 볼 수 없는 그림들이 대부분이다.

그도 그럴것이 이집트라는 나라는 무엇보다도 세계사적 의미가 큰 나라로 지금도 몇천년 전의 문화가 고스란히 느껴지는 곳이다. 따라서 '옛날보다 더 옛날', 기원전 수천년을 거슬러 올라가야 시작되는 그들의 역사가 인류에게 미친 영향은 매우 크다. '빵의 역사'에 대한 문헌을 살펴봐도 이집트라는 나라가 남긴 흔적은 뚜렷한데, 지금의 빵 형태를 갖출 수 있게 '발효 빵'을 처음 만든 곳도 바로 이집트다.

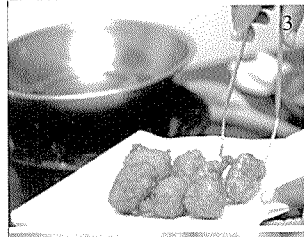
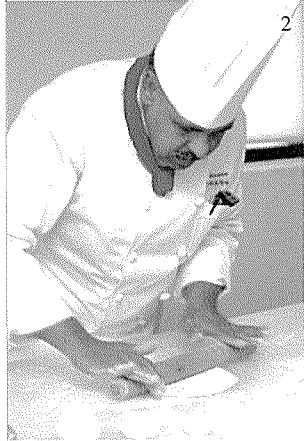
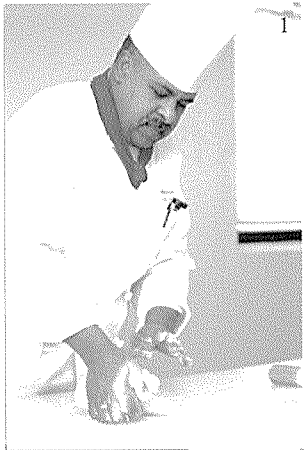
이러한 이집트는 문화, 경제, 정치 등 다양한 부분에서 일찍이 발달해 왔을 뿐만 아니라 동서양을 이어주는 요충지에 위치하고 있었기 때문에 정복욕에 불타는 여러 인종들의 거점이 되기도 했다. 스스로가 신(神)이라고 주장했던 파라오들이 그러했고, 야심가 알렉산더, 지혜와 아름다움으로 정권을 거머쥔 클레오파트라 등 역사상 굵직한 사건을 기록했던 이들 모두가 이집트를 손에 넣기 위해 애썼고, 그것을 시작으로 세

계를 정복하려 했다.

이후 이집트는 아랍권의 세력에게 점령당한 서기 600년대를 시작으로 근대까지 언어, 종교, 문화 등 전반에 걸쳐 많은 부분이 아랍화돼 왔다. 지금의 이집트 문화는 고대 문명의 기초 아래 천년이 넘는 세월 동안 쌓여온 아랍 문화가 합쳐진 것이다. 또한 주변의 아랍 국가들은 반대로 이집트의 영향을 받아 의식주 전반에 걸쳐 문화적인 발전을 해올 수 있었다. 그래서 인근 서남아시아의 나라들과 북부 아프리카의 다양한 생활 습관이나 식생활에서 이집트와 비슷한 느낌을 받을 수 있는 것이다.

언뜻 보아 우리나라의 '공갈빵'과 비슷해 보이는 '피타 브레드(Pita Bread)'는 그 역사를 추측하기 힘들 정도로 오랜 전통을 지닌 이집트의 대표적인 빵이다. 또한 충전물로 훌륭한 재료가 되는 '펠라펠'은 고소하면서도 담백한 맛이 특징인 튀김 요리로 국내의 이집트 요리 전문점에서 가장 인기가 좋은 품목 가운데 하나이다.

이번에 선보이는 피타 브레드를 이용한 샌드위치는 주한 이집트대사관의 전담 요리사인 후세인 핫산(Hussien Hassan) 씨가 이집트 현지와 동일한 제조법으로 선보인 제품으로 크기별로 만들어 개인용, 가족용, 파티 및 뷔페용 등으로 연출할 수 있다.



## 피타 브레드 샌드위치

피타 브레드 / 재료 중량(g) 강력분 450, 따뜻한 물 250, 소금 20, 드라이 이스트 20

만드는 법

1. 드라이 이스트를 물에 풀어 섞어둔다.
2. 강력분과 소금을 섞은 후 ①을 넣고 반죽한다. <사진 1>
3. 20분 정도 실온에 두었다가 30, 60, 120g 크기로 분할해 3mm 두께의 원형으로 밀어편다. <사진 2>
4. 실온에서 30~40분 정도 발효시킨 후 최대한 높은 온도의 오븐에서 5분 정도 노릇노릇하게 구워낸다.

펠라펠 양파, 피망, 파슬리, 소금, 후추, 참깨, 흰콩 적당량

전 재료를 믹서에 갈거나 곱게 다진 후 150~170°C의 기름에 적당한 크기로 떠 넣어 튀겨낸다. <사진 3>

샌드위치 만드는 법

1. 구워낸 '피타 브레드'를 식힌 후 크기가 큰 것은 반으로 자르고, 작은 것은 옆면에 칼집을 낸다.
2. 속이 빈 '피타 브레드'에 '펠라펠' 또는 마요네즈에 버무린 참치를 넣고 토마토, 양상추 등의 채소를 넣는다. <사진 4>

'지구촌 빵 이야기'는 각국의  
음식 문화와 그 속에 한 가지 요리로  
자리잡고 있는 전통 빵을 통해 다양  
한 식재료와 제조법을 소개합니다.